

軸足にためた力が逃げないようにする練習



乗せ/セットポジション

1. 体の中心がぶれないように足を真っ直ぐ上げる
2. 足を上げる際に後ろ（背中側）に体重を乗せない



乗せ/ワインドアップ

1. 体の中心がぶれないように足を真っ直ぐ上げる
2. 足を上げる際に後ろ（背中側）に体重を乗せない



乗せ/前足ボール着地

1. 前足を上げた時は体は反らない
2. 軸足のつま先、膝、股関節を一直線にする
3. 前足の裏全体でボールを転がす時は足が先に前に行く
4. 着地する前足は開かない