

## 胸を入れ替えて腕を振る練習



### 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



### 閉じ投げ

1. 股関節に体重を乗せる
2. 軸足のつま先、膝、股関節を一直線にする
3. 前手を長く前に残しその上を肘が下がらないように腕を振る
4. 少し横に腕を出し、下半身で前に大きく振る



### 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