

体重移動と回転の動きを繋げる練習



サイドステップ/着地

1. 肩は地面と平行にする
2. 片足で止まる時は体は反らない
3. 前足が頭より先に前に行く
4. 着地する前足は開かない



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



バランスボール (ランジ)

1. 足を肩幅に開き、バランスボールを両手で持つ
2. 胸を張り膝がつま先よりも前に出ないように大きく体を反る
3. 軸足と腕が反対の動きをするようにボールを投げる
4. 投げるときに前足の付け根を強く引き体重を乗せ背中を真っ直ぐにする