

胸を入れ替えて力を伝える練習

ピッチングメニュー



股関節入れ替え/棒

1. 軸足の股関節に体重を乗せ膝は前に出ないようにする
2. 溜めた体重を前足に乗せ股関節を入れ替える
3. 棒が前後入れ替わるように胸を張りながら入れ替える
4. 回転が終わったら頭を落とさないように注意する

ピッチングメニュー



股関節入れ替え/イの形

1. トップを作り胸を張る
2. 先に肘が前に出ないように股関節を入れ替える
3. 軸足は地面に着けたままにし頭を下げないようにする
4. 腕を振り終わったらカタカナのイをイメージする

ピッチングメニュー



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