

## 胸を使って投げる練習



### 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



### 股関節入れ替え/バランスボール

1. 軸足の股関節に体重を乗せる
2. 溜めた体重を前足に乗せ股関節を入れ替える
3. 抱えているバランスボールを大きく回す
4. 回転が終わったら頭を落とさないように注意する



### L字/叩き付け

1. L字に足を広げ股関節に体重を乗せる
2. トップを上向きに作り胸を張る
3. 横回りしないようにする
4. 股関節を入れ替えてボールを地面に叩きつける