

緩急に対応するための練習



ジャンプ/乗せながら出す

1. 軸足の膝が前に出ない
2. 軸足に間を作って着地する
3. 軸足の股関節にタメを作りながら前足を出す
4. 着地したときは膝と肩を中に入れない



ワレ/チューブステップ

1. バットがの位置が変わらない
2. 軸足のつま先、膝、股関節を一直線にする
3. 両ひざが内側に入らない
4. 少しずつ前に進む



後手・パームアップ

1. バットを持っている掌は上向きにする
2. 後手が体から離れないために前手で押さえる
3. 下半身でバットをポイントまで持ってくる
4. 手首が返らないようにする