

ジャンプ力を上げるトレーニング



スクワットジャンプ

1. 両足を開いた状態からジャンプする
2. 着地したときにスクワットをする
3. スクワットが出来たらそのままジャンプする
4. リズムよく行う
5. 膝はつま先より前に出ず猫背にならない



ランジ/シングルジャンプ

1. 前足のつま先と膝の向きを揃える
2. 両足の膝が90度になるまで下げる
3. 頭、お腹を下げずに行う
4. 地面を押すイメージでジャンプし障害物を越える



ランジ/メディシンボール

1. 前足を台の上に乗せつま先と膝の向きを揃える
2. 両足の膝が90度になるまで下げる
3. 頭、お腹を下げずに行う
4. 前足で地面を押すイメージで姿勢を真っ直ぐにする