

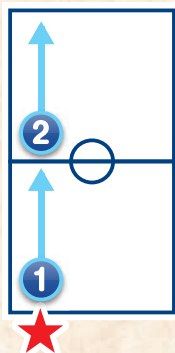
2. バランスウォーク



前方バランスウォーク



後方バランスウォーク

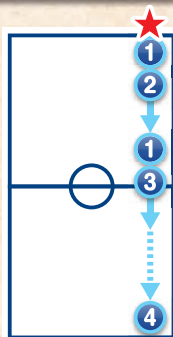


- 常に腹圧を入れたまま、肩甲骨をよせる。
- ももを腰の高さまで上げる。
- 体のラインを垂直に保つ。
- 片足立ち姿勢がぐらつかないようにおしりに力を入れる。
- ハーフコートずつ実施。

★ エンドラインからスタートする前には常に腹圧・肩甲骨よせを確認しておく。

3. ツイスト&ターン サイドホップ

- 常に腹圧を入れたまま、肩甲骨をよせる。
- パワーポジションを保つ。
- ひざとつま先の向きをそろえる。
- 骨盤を固定し、股関節を動かす。
- かかとを浮かせてスムーズに動かす。
- はじめはゆっくり正確に、フォームを重視。
- 慣れてきたら徐々にスピードアップ。



ツイスト10回



2
フロントターン6回



3
バックターン6回



サイドホップ各3回



- 骨盤が回らないようしっかり腹圧を入れる。
- 着地でしっかりと止まる。
- ひざが内側に入らないように!
- 股関節を十分に曲げる。