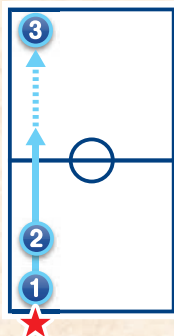


4. スクワット・サイドステップ・スクワットジャンプ

- 常に腹圧を入れたまま、肩甲骨をよせる。
- ひざとつま先の向きをそろえる。
- 股関節を十分に曲げる。
- 後方重心にならないように注意。
- 着地はやわらかく。



スクワット10回



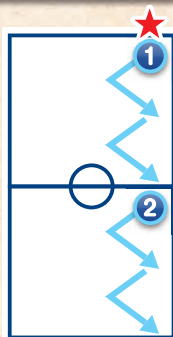
サイドステップ5歩でターンして逆×2

3
スクワット
ジャンプ5回

- ひざとつま先の向きをそろえる。
- へその位置は常に平行移動。
- 引き足でスタンスが狭くならないように。

5. ジグザグ ストップ&ターン

- 常に腹圧を入れたまま、肩甲骨をよせる。
- 初めはゆっくり正確に行う。
- ストップの際ひざとつま先の向きをそろえる。
- 股関節を十分に曲げる。
- 着地はやわらかく。
- 慣れてきたら徐々にスピードアップ。

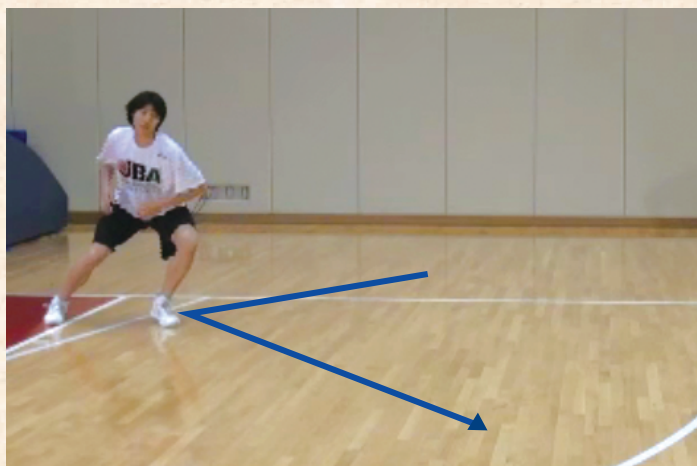


ストップの種類

ジャンプストップ
1-2ストップ
1ステップ

ターンの種類

フロント・バック
フロント・バック



1 ジグザグ 各種フロントターン

2 ジグザグ 各種バックターン