

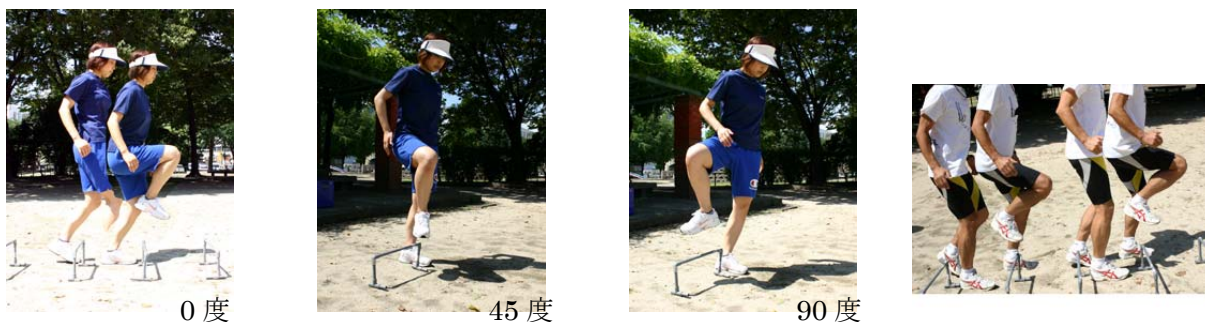
<動的ストレッチ>

右手 VS 左踵を身体の前で合わせる。②左手 VS 右踵。①と②をすばやく繰り返す。
 (発展)身体の後ろで合わせる。前と後ろを交互に。空いている手を同側の頬にあてながら。
 (リズム良く、それぞれ 10 回程度)

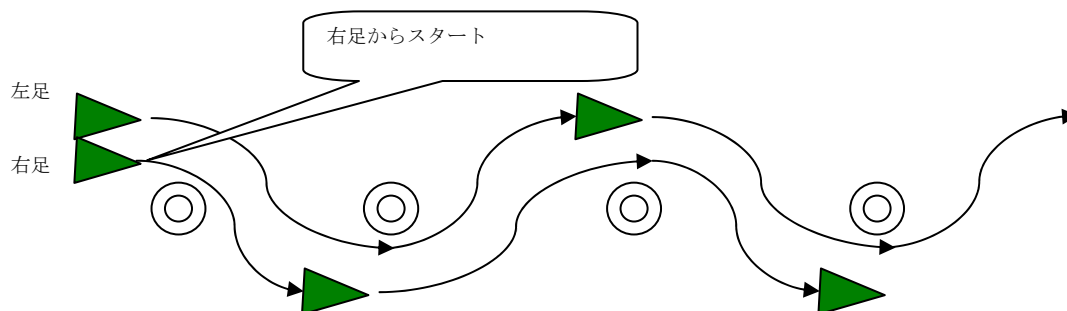


<コーントレーニング>

①片足だけを挙げてコーンをまたぐ。0度・45度・90度に開く角度を変えて。
 *リズム良く *反対の足は挙げないこと。(すり足で運ぶ)



②コーンを縫うように抜いていく。足の運びは地面すれすれに、すり足で。早く一定のリズムで。



③コーンの横に両足をそろえて、斜めに飛び越し次のコーンの横に両足をそろえて立つ。
ジグザグにリズムよく。 (○足裏全体で離陸&着地) (×つま先の前後、つま先からの着地)



※スキー靴を履いているつもりで、つま先で蹴る動きをセーブすると、体全体のバネが活きてくる。

<究極のウルトラストレッチ>

