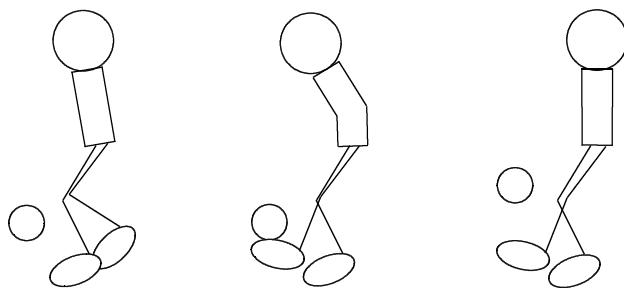


レベルUP 1

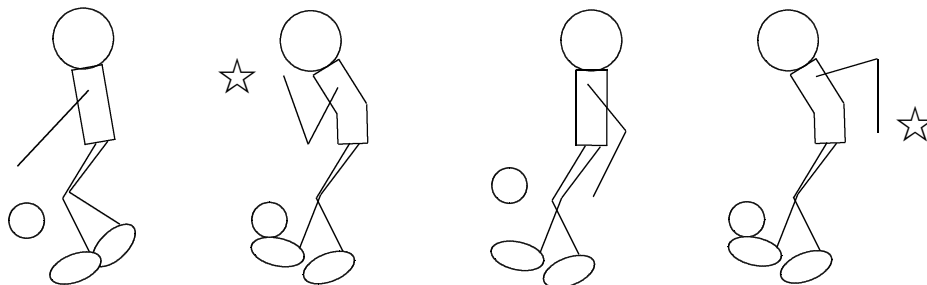
ワンバウンドリフティング

ワンバウンドのボールをヒザの高さでコントロールする。連続50回以上
ヒザを曲げて軽く伸ばした時ボールに当たるようにする。
ボールに足が当たる時おなかを曲げる。
曲がったおなかを、肩を上げて伸ばす。
ボールは出来るだけ同じ高さになるように！



ワンバウンドリフティング+拍手

ワンバウンドのボールが足に当たった時 体の前で1回手をたたく。連続20回以上
ワンバウンドのボールが足に当たった時 背中で1回手をたたく。連続20回以上
ワンバウンドのボールが足に当たった時 体の前・背中で交互に1回手をたたく。連続20回以上
ボールは出来るだけ回転しないように！



体全体を使い、ノーバウンドのリフティングを出来るようにする練習です。

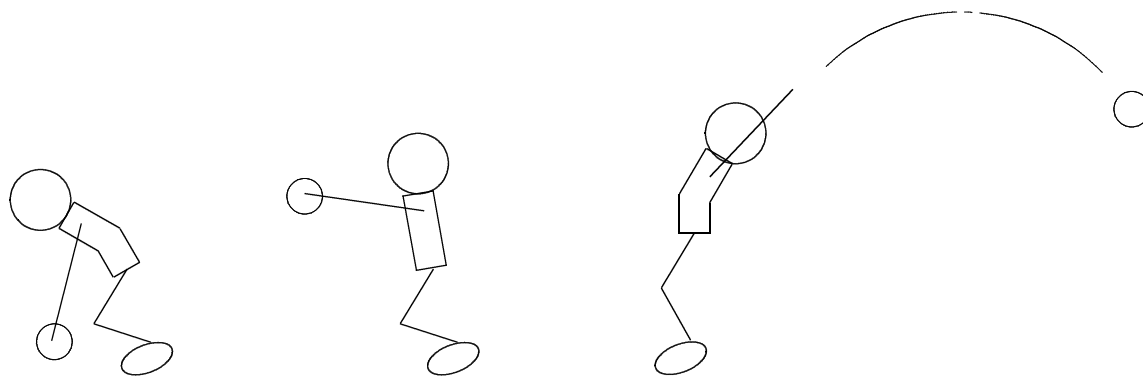
ワンバウンドリフティングの練習後に、ノーバウンドのリフティングもやってみましょう。

レベルUP 2

バックスロー

体を前に曲げ両足が地面についたまま、手に持ったボールを膝より下にする。
体を伸ばしながらなめらかに後ろに反らせ、ボールを山なりに投げる。

10回

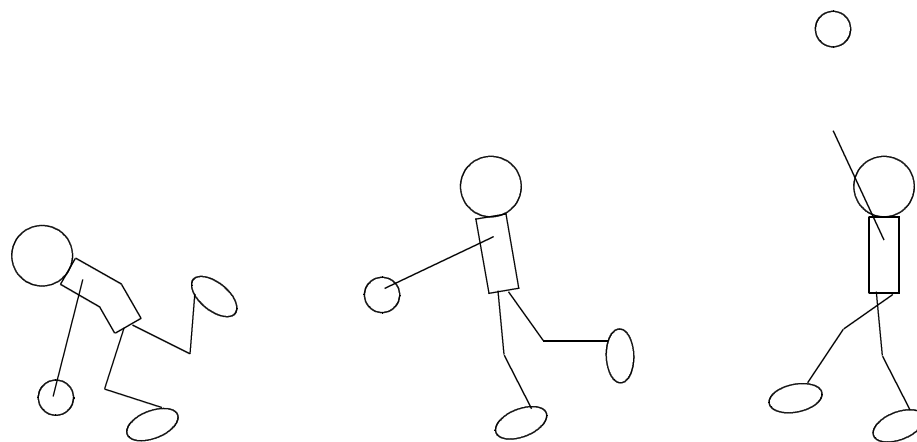


キックモーションスロー

体を前に曲げ片足を地面につけ、もう一方の足のかかとをおしり近くまで上げ、手に持ったボールは、膝より下にする。

連続動作で体を伸ばしながら後ろの足を前へ蹴り出し、ボールは上に投げる。

左右の足 各20回

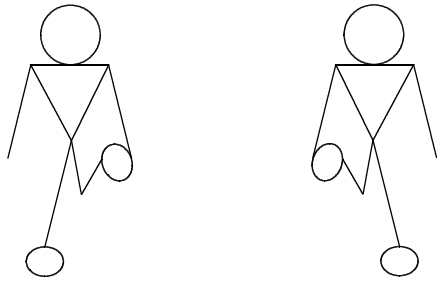


体全体をなめらかに動かし、強いボールが蹴れるようにする練習です。

レベルUP 3

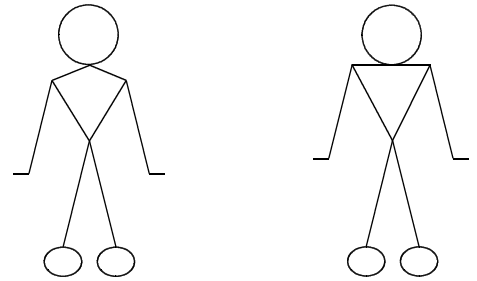
チャールストンステップ

リズムよく膝を曲げ足の小指を触る。左右30回。



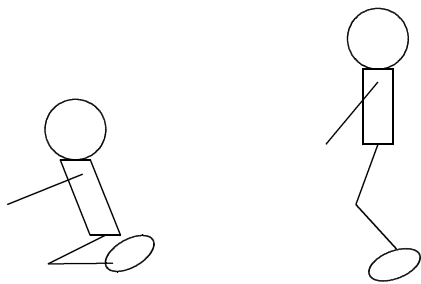
肩上げ

手の甲を外側に曲げ腕を伸ばしたまま肩の上げ下げ。20回。



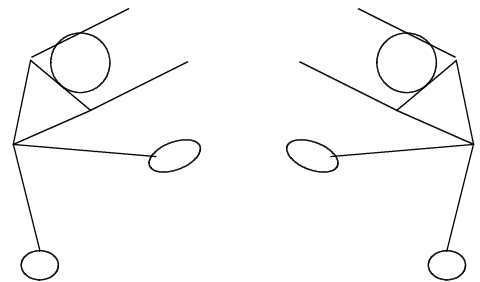
正座ジャンプ

正座の姿勢からジャンプで立ち上がる 10回。



足上げベントオーバー

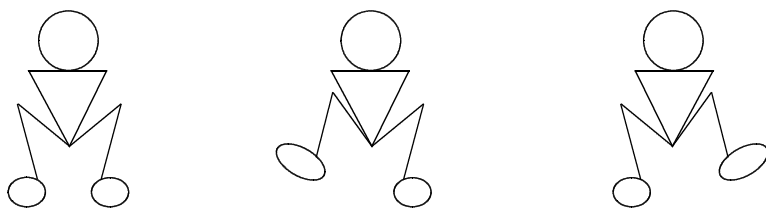
上げた足の方へ体を曲げる。左右10回。



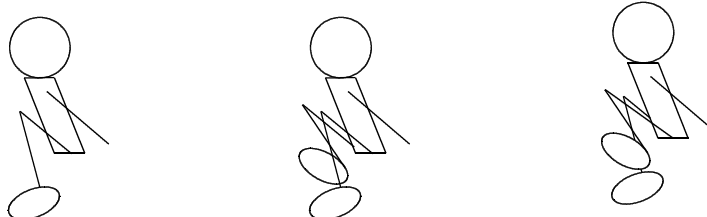
ラビットウォーク

しゃがんだ姿勢で前に歩く。左右20歩。

前



横

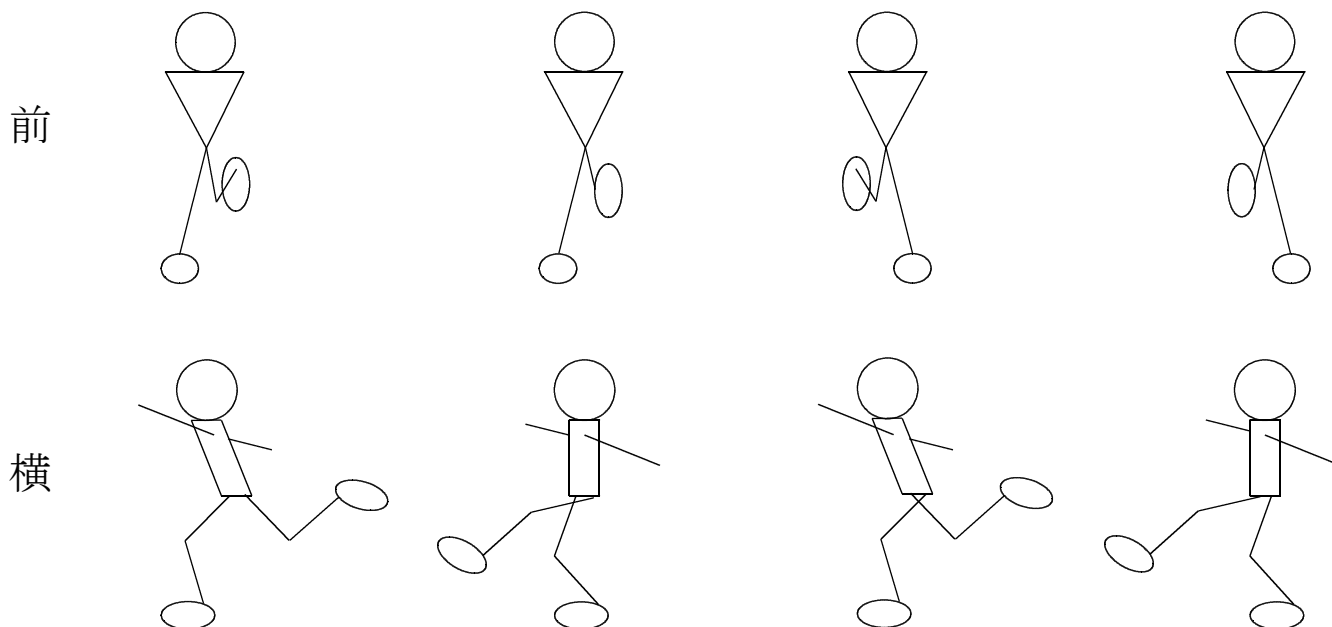


体全体を使い、フェイントを、
出来るようにする練習です。

レベルUP 4

シュートモーション

スキップのリズムで足を後・前にスイングする。左右20回
特に後は膝を曲げ足裏を高く上に向けること。



ディフェンスモーション

膝の曲げ伸ばしのリズムで 前・左・前・右に体の向きを変える。連続で10回
横向きの前足はカカトを地面に着けるが それ以外の足はカカトを着けないこと。

