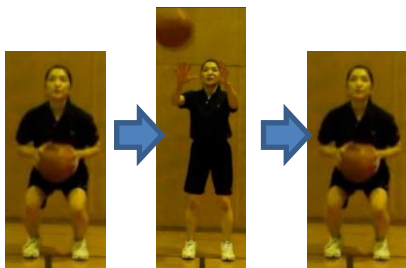


外傷予防トレーニング
レベルⅣ(パス):二人組・各10回

ふみきり時&着地時に
膝をつま先と同じ方向にまっすぐに曲げる

- ①スクワット&チェストパス
スクワットしながらチェストパス



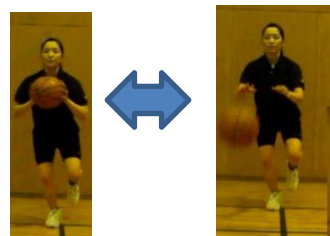
- ⑥片足立ち&オーバーパス
片足立ちのままオーバーパスをする



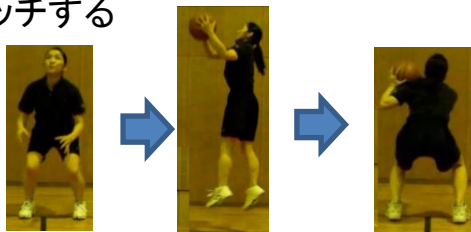
- ②スクワットジャンプ&左右へのパス
左右にずらしたバスをジャンプしてキャッチ



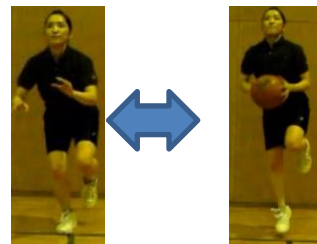
- ⑦片足スクワット&バウンズパス
片足スクワットをしながらバウンズパス



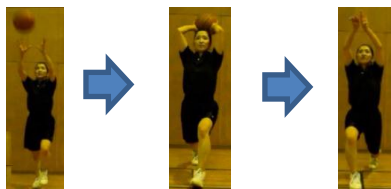
- ③180度回転ジャンプ&リバウンド
高いパスをリバウンド時のように高い位置でキャッチする



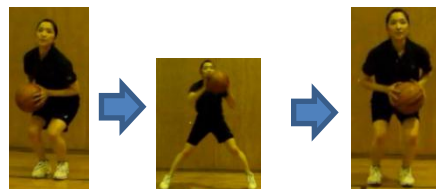
- ⑧片足ジャンプ&チェストパス
片足スクワットジャンプをしながらパス



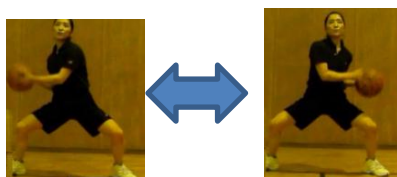
- ④フロントランジ&オーバーパス
前に踏み込みながらキャッチしオーバーパス



- ⑨サイドキック&ワンツーストップ
左右にパスをだす
サイドキックしてワンツーストップで着地



- ⑤開脚スクワット&サイドワンハンドパス
横に大きく開脚スクワットしたまま片手でパス



- ⑩サイドキック&片足着地
左右にパスをだしサイドキック片足着地

