

Kagoshima Baseball Trainers

<6月の検討項目>

☑なぜ動き方が重要なのか・・・

☑動き方を考えるために必要な5つの事とは・・・

☑軽く、強く、速く動くとは・・・



Kagoshima Baseball Trainers

<7月の検討項目>

ヒップファーストの軸足づくりのために必要な事を考える！

☑カミの出にくい安定したKnee High Position(KHP)アライメントとは？

☑安定したKHPに繋がるセットポジションからの体重移動方法とは？

☑ステップ脚の上げ方で、バランスと高さに影響はあるのか？

☑Hip firstのために必要な全身の動き方について考える

