

ビギナー

K1P2 (6:15PM~6:45PM)

- 目標 1 :
- ★顔を付けて鼻から息を出せる (5秒~)
  - ★ビート板キックを膝が曲がらないで出来るようになる
  - ★顔付けてビート版キックを膝が曲がらないで出来るようになる
  - ★怖がらずに背浮きの姿勢がとれる



K1P1 (5:00PM~5:30PM)

- 目標 1 :
- ★背浮きが出来ようになる (5~10秒)
  - ★顔付けてビート版キックを膝が曲がらないで出来るようになる
  - ★蹴伸びバタ足が膝が曲がらないで出来るようになる  
(息継ぎの時はコーチの手をサポートに使う)

蹴伸びの正しい姿勢

