

NPO 法人かなざわ総合スポーツクラブ

KSSC アスレチックドリル

1. 腕回し(前、後ろ、前後)

2. つま先タッチ(伸脚)

3. 膝上げ(両手たたき)

4. ランジウオーク・キック up

5. 腕回しサイドステップ

6. キャリオカ

7. もも上げウオーク(片脚ずつ)

8. もも上げスキップ

9. もも上げ

10. きりかえし

