

群馬県カヌースプリント競技 WARMING UP MENU

ランニング & バランスエクササイズ 10m



① 全力でダッシュをする。



② 足を前に出し、出した足と反対の手を挙げる。体を出した足の方に曲げる。



③ 手を前で組み足を前に出す。体を出した足の方にねじる。



④ 手を横と斜めに交互に大きく広げる。



⑤ 全力でダッシュをする。



⑥ 股関節を外側→内側に大きく回す。



⑦ 股関節を内側→外側に大きく回す。



⑧ 足の内側を、膝よりも高い位置でタッチする。



⑨ 足の外側を、膝よりも高い位置でタッチする。



⑩ 股を、腰よりも高い位置でタッチする。



⑪ 踵を大きく蹴り上げ、尻の位置でタッチする。



⑫ つま先を大きく蹴り上げ、胸の位置でタッチする。



⑬ 頭の後ろで手を組み、足を大きく前に踏み込む。



⑭ 全力でダッシュをする。

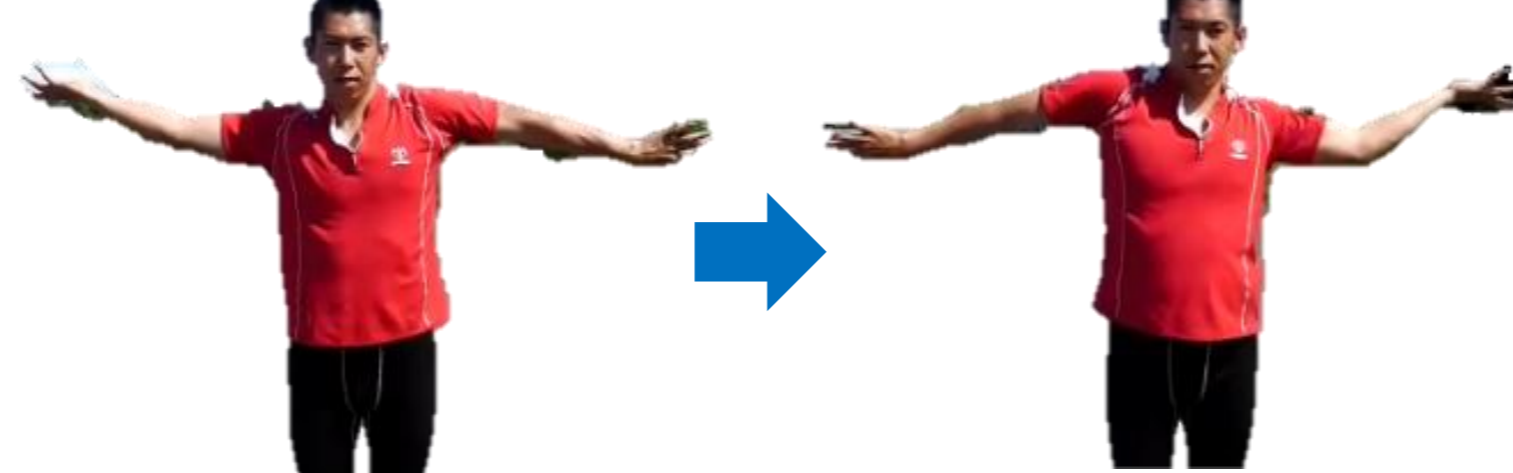
⑮ 肩を前→後、後→前に回す。



⑯ 肩甲骨を大きく動かす。



⑰ 横で左右の手を反対方向に捻る。



⑱ 前方で左右の手を反対方向に捻る。



* ⑮～⑱は、ゆっくり5回、早く5回行う。肩甲骨の動きを意識する。

パートナーエクササイズ 10回×左右・10秒

⑲ 足を大きく左右に動かす。



⑳ 足を大きく前後に動かす。



㉑ バランスを崩さずに引き合う。



㉒ その場で全力で股挙げダッシュをする。

* ⑲～㉑は、10回×左右行う。
㉒は、10秒間行う。

