

# ウラオモテ・エクササイズ

① バスドラをウラに入れよう！

※ 手足の体重移動を意識しよう！



② 手をウラに入れよう！



③ バスドラをオモテ→ウラに入れかえよう！



④ 手をオモテ→ウラに入れかえよう！



⑤ バスドラのウラオモテをすばやく入れかえよう！

