

Today's workout

2025..11.15 (sat) @宮内中学校

◎安全運転するドライバースキルを身につけよう！

●コーディネーション

お好み焼き返し、ボールプッシュストップ、ドリブルドリル（プレッシャーリリース）

●ライブ①

ランファイト1on1

●モデリング（課題抽出）

ボールプロテクト、リトリート、ストップ

●模倣

SINGLE ARM TUCK、LOW TO HIGH、LOW PICK UP、BOTH ARMS TUCK、JUMP STOP、PUNCH STOP

●ライブ②

ランファイト1on1

