

パンチひじ鉄歩き

日時	年 月 日
会場	
フリガナ	
氏名	
性別	男 ・ 女
年齢	()才

1.10メートル通常の歩き方で 何歩であるけますか?

2.ペットボトルを横にした高さまで足先をあげていると意識して歩いてください。

3.人差し指を出してパンチングするようにして 引き肘をつくりながら歩いてください。

4.人差し指をだしたまま ポールを持ち バンチングするように引き肘を作りながら歩いてください。
手とゴム先の間で引き寄せるような意識で
引き肘を作るように歩いてください。