

ペア・ラジオ体操第二 (with Ball)

筑波大学体育系
長谷川聖修教授 考案

1. **巧** **ダブル+1周**
 ドリブルしている相手を1周、戻る
 8時間(ジョグ)、4時間(ランニング)

2. **巧** **背面パス**
 背中から前方へパス

3. **巧** **左右振~パス**
 左右振からパス

4. **柔** **胸を反らす**
 胸を反らせて、後ろに落とす

5. **柔** **左右引、張り**
 左右から引き合う

6. **柔・巧** **背面投げ**
 前後に曲げて背面投げ

7. **巧・柔** **左右ひねり投げ**
 左右にねじってから投げる

8. **巧** **駆け足・足踏み**
 ボールを押しながら、かけ足

9. **巧** **狭間で歩く**
 背中のおなかで狭間で歩く
 ~反転する

10. **巧・力** **背中転がし**
 首の後ろから、背中に転がす

11. **巧** **股下ジャンパス**
 ジャンプしながら、股下バウンドパス

12. **巧** **手足運動(ボール付)**
 自由にパス・キャッチ
 (力の調整)

13. **巧** **深呼吸→バウンスキャッチ**
 バウンスしたボールを
 狭間でキャッチ