

フットワーク

リズムフットワーク注意点 テイラースウィフト曲	1-9
前後リズムフットワーク 2種類	1-10
フットワークは上から伝えよ 体重移動が大切	1-68
顎の形で動きが変わる	2-21
正しいリアクション 沈み込み	2-3
守り型リアクション習得メソッド 1, 2	2-4 5
リアクションハイメソッド 1	2-6
伽kカトレーニング 動き出しで必要なスキル	2-7
オールショート リアクション 回転 注意点	2-8
頭のリズムでフットワークが決まる インターバルのルーティーンが大事	2-9
攻撃型リアクションからのフォアハンド	2-31
攻撃型リアクションからのバックハンド	2-33
守り型リアクションからのフォアハンドロブ	2-35
守り型リアクションからのバックハンドロブ	2-37
守り型リアクションからの後方の動き	2-39
攻撃型リアクションからの後方動き	3-7
顎を上げると動きが遅くなるからダメ	3-9
お尻を引くことで動きは速くなる	3-9
着地の前足に重心を乗せる事で速く動ける	3-9
着地で身体が回転しすぎると次の動きが遅くなる	3-9
後ろから2歩でラインを踏め	3-9
後ろの着地でジャッジが決まる	3-9
着地次第で動きは速くなる	3-9
後ろから前までは1,5秒で動け	3-16
着地の瞬間に動き出せ	3-17
着地でお尻は後ろに向ける	3-18
最速1,2フットワークの動き方	3-10
寄せ足で動きが速くなる	3-12
ヘアピンと高いロブでは戻りが違う	3-12
重心移動で動きが速くなる	3-12
重心移動は腕から動かす事で速く動ける	3-12
前の動きは足の動かし方は	3-12
クリアーから攻撃型フットワーク前後	3-13
クリアとロブ前後の動き	3-22
フォア前とバック前の動き方 寄せ足が大切	3-14
より速く動き より力を伝えるメソッド1.2.3.4.5	4-1.2.3.4.5
逆をつかれた時の動き方	4-6
後ろから後ろの切り返し 逆をつかれた時の対応の動き方	4-8

最速1, 2の動きから+プッシュ動き	4-14
プッシュの形からの攻撃型ヘアピン	4-16
スマッシュの時の戻り方は1戻り	5-6
スマッシュ時サイドに打たれると思った時は守り型を使え	5-9
速い動きのドロップ交互	5-10
スマッシュの交互解説	5-15
上級ネット前フットワーク解説 タタッ	6-9

フットワーク練習

リアクションフォアロブノック	2-32
リアクションバックロブノック	2-34
守り型リアクションからのフォアロブノック	2-36
守り型リアクションからのバックロブノック	2-38
守り型から後方のノック	2-40
攻撃型リアクションノック	3-13
最速1,2フットワークノック	3-11
クリアを打った時の前後の動きノック	3-8
逆をつかれた時の動き方ノック	4-7
後ろから後ろの切り返しノック	4-9
最速1, 2+プッシュ動きノック	4-15
ドロップとロブノック	4-26
スマッシュ等の攻撃した時の戻り方ノック	5-8
スマッシュ時サイドに打たれると思った時の戻り方ノック	5-10
速い動きのドロップ交互1対1	5-12
ドロップ交互ネットネット1対1	5-13
ネット前のスクワットロブ練習	5-21
追い込まれた時の走り込みロブ練習	6-8