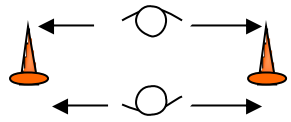
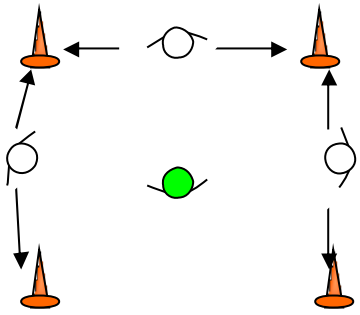
テーマ　　GKの基本

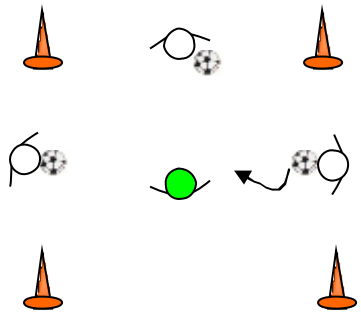
1. ウォーミングアップ

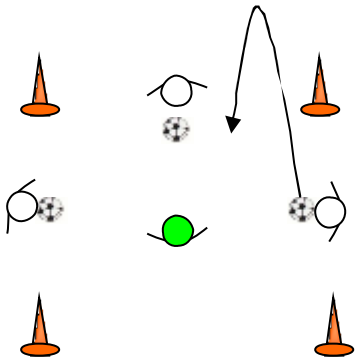




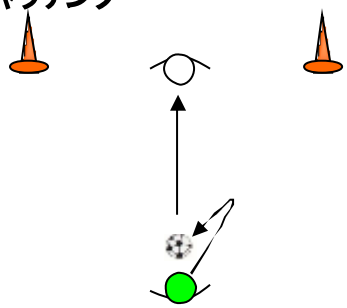
Key Factor

1. *ステッピング*
2. *コミュニケーション*
3. *速く動く*

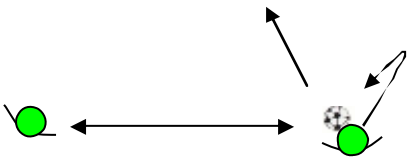




2. キャッチング

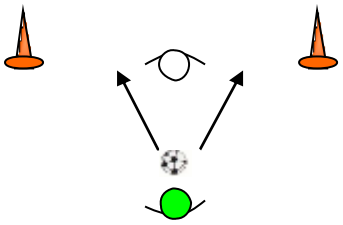


Key Factor
1. 構えとそのタイミング
2. 体の正面で キャッチ
3. 安全確実なキャッチ
4. 一回でつかむ
5. 手の形

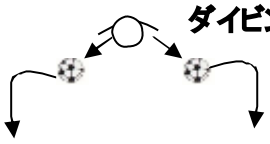


Key Factor
1. 構えとそのタイミング
2. ポジション
3. 体の正面で キャッチ
4. 安全確実なキャッチ
5. 一回でつかむ
6. 手の形

3. ローリングダウン

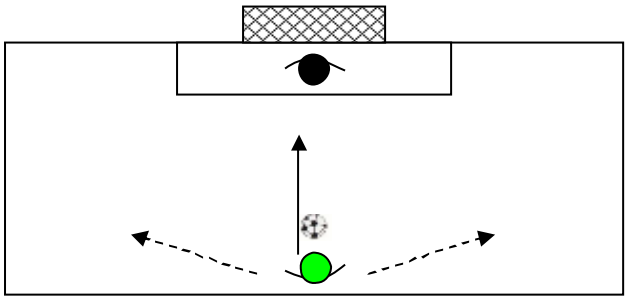
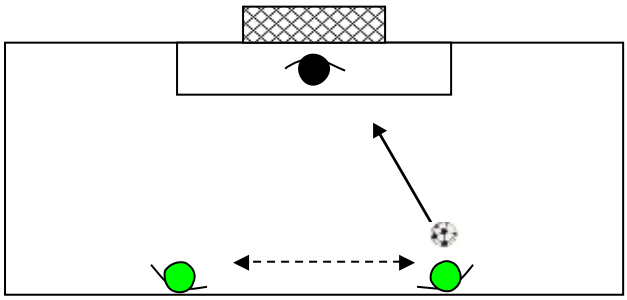
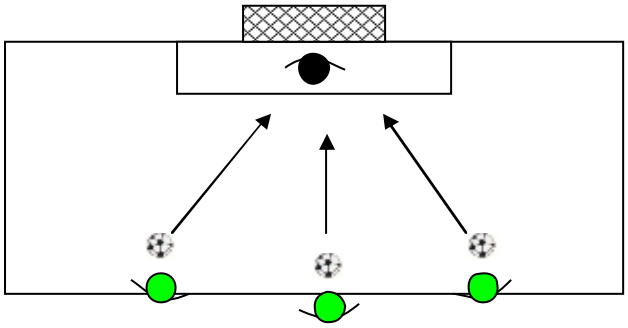
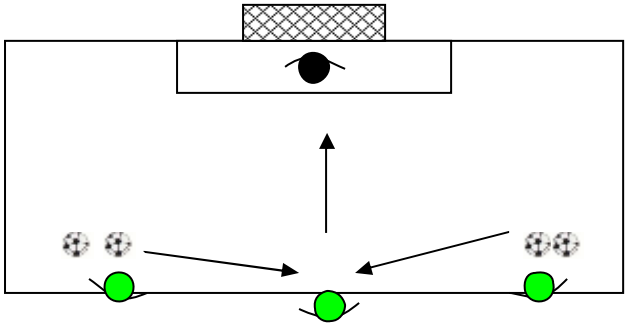
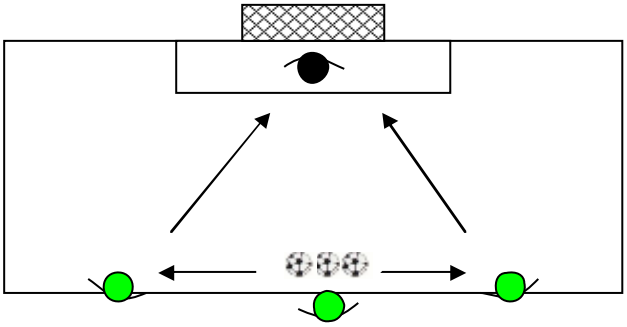


①長座
②立てひざ
③中腰
④立位



ダイビング

4. アングルプレー



Key Factor
1. 構えとそのタイミング
2. ポジション
3. ステッピング
4. 体の正面で キャッチ
5. 安全確実なキャッチ
6. 一回でつかむ
7. 手の形