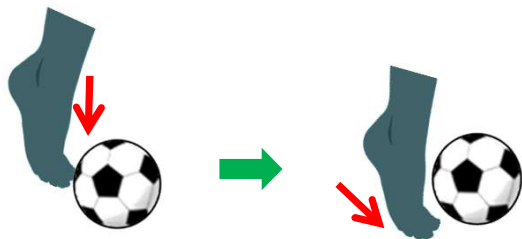


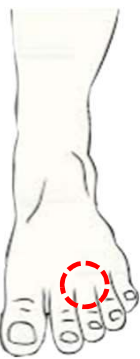
ボールタッチ メニュー 図解

1 ファイブタッチ

つま先(薬指付近)でボールの下を突っつきながら運ぶ。各足連続5回ずつ。



ボールに触る部分



ボールに触れる部分



ボールタッチ メニュー 図解

2 インアウト・片足、右・左(1,2,3タッチ)



ボールの横に触れる



親指の付け根、小指の付け根を意識してボールに触れるようにコントロール

ボールタッチ メニュー 図解

3 シャッフルタッチ

ステップの仕方はラダーとほぼ同じ。ラダーは3拍子で行うがシャッフルタッチは3. 5拍子(もしくは4拍子)で行う。



ボールに触れる部分



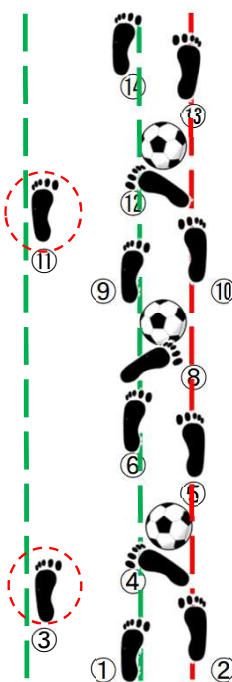
ボールに触る場所



ボールタッチ メニュー 図解

4 シャッフルタッチスライド

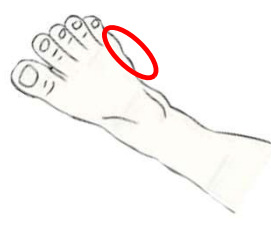
ステップの仕方はラダーとほぼ同じ。ラダーは3拍子で行うがシャッフルタッチスライドは**完全4拍子**で行う。



ボールに触れる部分



ボールに触る場所



③・⑦・⑪の位置は大きく外に出る。同時に④・⑫のタッチの時には身体がグリーンの中に、⑦時は赤の中