

BALL PASS OVERHEAD

片方はボールをもち、
反対側は手のひらを前に向ける



片足でバランスをとる
膝はできれば90度まで曲げる

ボールを頭上で持ち変える



バランスが崩れないように
反対の手でもつ



数回持ち変え動作したら
足を入れ替えよう