



crosscountryski.jp
by Etsuko 悦子

ヒールフリーでターンしよう！ 「重心の奇跡」編

イメージどおりに体が動くと、こんな風に重心が移動します。

小指の付け根に荷重がある足が後退して、
内くるぶしの真下のかかとに荷重がかかる足が前に出て、
綺麗にターンが作れるでしょう。

