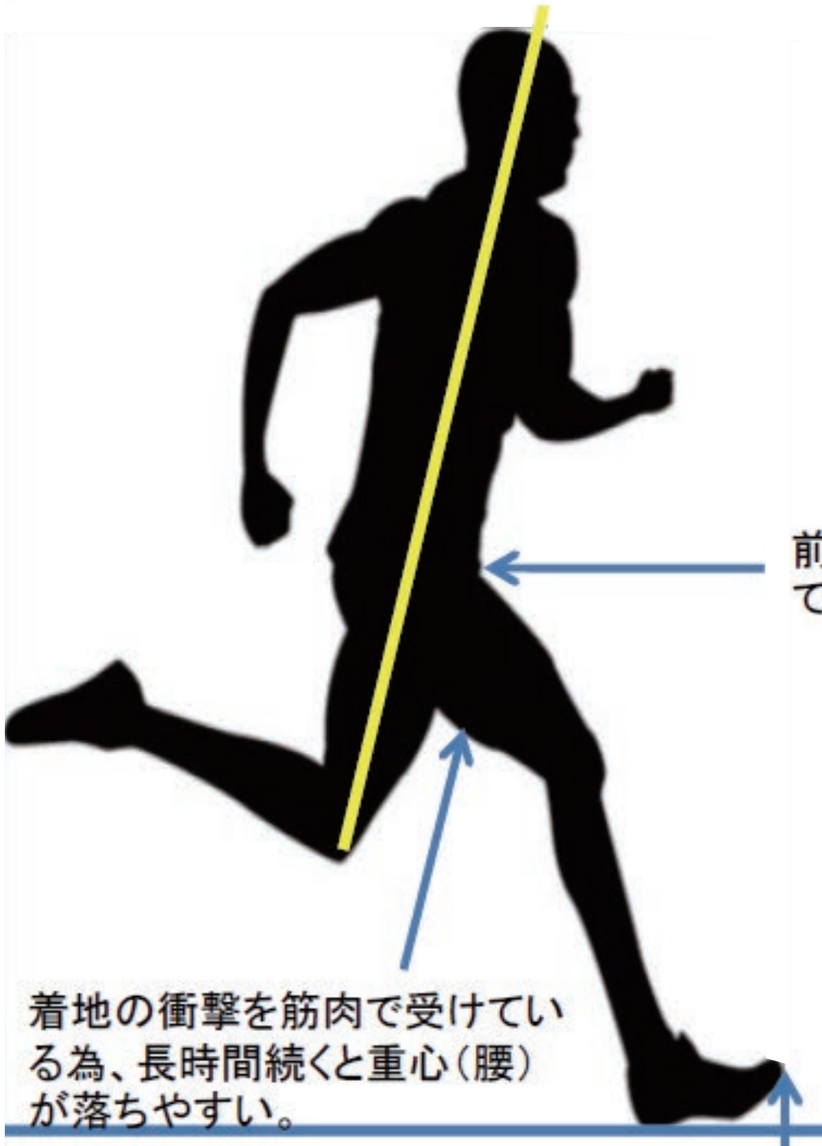
重心の軸は前傾が保てている
が足に負担のかかりやすい前
接地になっている



前脚より骨盤の位置が遅れ
ている

着地の衝撃を筋肉で受けてい
る為、長時間続くと重心（腰）
が落ちやすい。

つま先が先に先行している為重心
より先に接地してしまっている

重心の軸は前傾が保てている

接地の瞬間、後ろ足が前
足に並びかけているので、
スムーズな重心移動が
可能◎

しっかりと重心（骨盤）の真下に接
地できている為、骨(脊柱）で衝撃を
受ける事が出来る為、高い位置で
重心をキープできる。