



・⑩と同じように行い、ラダーの中でステップを2回にし、1回をアウト（外）でステップする。腰をひねりながら左足（イン）右足・左足（アウト）→右足（イン）左足・右足（アウト）というふうについストしながら進む。反対方向も行ってください。



⑫ ツイストジャンプ



・進行方向に対して上半身は常に同じ方向を向いて、下半身だけをひねりながらジャンプして進む。足先が両足とも右、左、右、左・・・というふうに向きながらジャンプします。うまく連続してジャンプするときにはいつも同じ幅（肩幅ぐらい）で着地することがポイントです。

・脚先を速く動かすのではなく、腰（骨盤）を切り替えることが速く動けるポイントです。



⑬ 1イン2アウト（スラローム・前）

