



⑦と同じ方法で外にステップするとき後ろに下がる。



⑨カリオカ



- ・進行方向に対して上半身は左または右方向を向いて、前と後方向にクロスステップを交互に繰り返しながら進んでください。後のクロスステップを速く行うことがポイントです。

これを反対方向も行う。

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

