



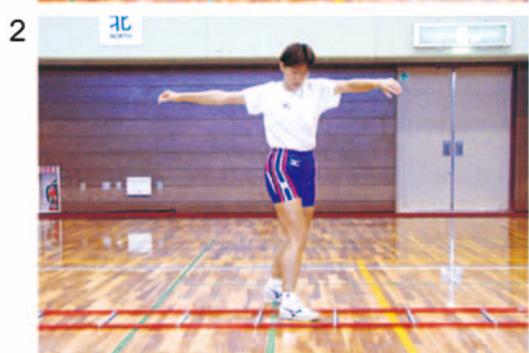
- ⑩と同じように行い、ラダーの中でステップを2回にし、1回をアウト(外)でステップする。腰をひねりながら左足(イン)右足・左足(アウト)→右足(イン)左足・右足(アウト)というふうにツイストしながら進む。反対方向も行ってください。



⑪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。



⑫1イン2アウト(スラローム・前)

