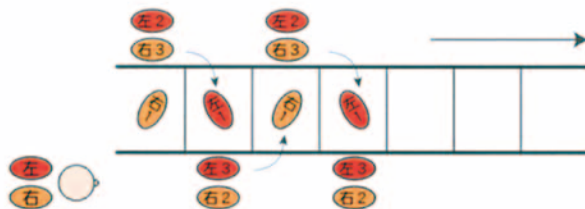




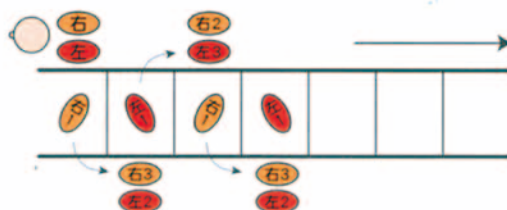
- ・クロスステップでツイストしながら前に進みます。ラダーの中にステップは1回アウト2回で交互に行っています。
- ・速く動くときには、膝・足首の切り替えを鋭く切り替える必要があります。



### ⑭ 1イン2アウト (スラローム・後)



- ・⑬と同じ要領でクロスステップでツイストしながら後に進みます。
- ・イメージはバスケット、ハンドボール、サッカー等でディフェンスをしながら下がるようなイメージです。



### ⑮ スネークジャンプ

