

1番

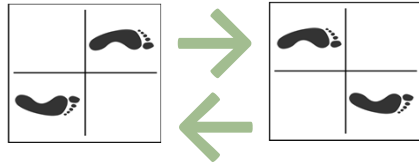
【スイッチ】

その場で足を入れ替える

【注意点】

飛ばないで、すり足で入れ替える

足はまっすぐ下げる



2番



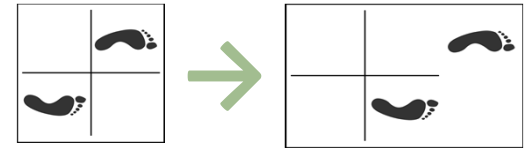
【前進～ステップイン】

前足から動かし、ステップイン

【注意点】

飛ばないで、すり足で進む

後ろの足を引きつける



3番

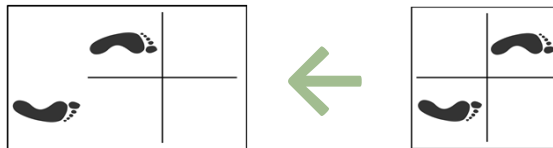
【後退～ステップバック】

後足から動かし、ステップバック

【注意点】

飛ばないで、すり足で進む

前の足を引きつける



4番

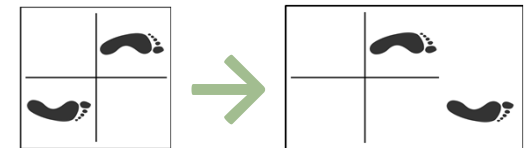


【1歩前進～ワンステップイン】

後足から、蹴り出すように直線に出す

【注意点】

構えが逆になる



5番

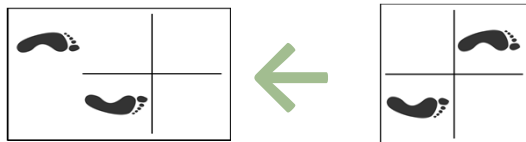


【1歩後退～ワンステップバック】

前足を、引くように直線に下げる

【注意点】

注: 構えが逆になる



6番

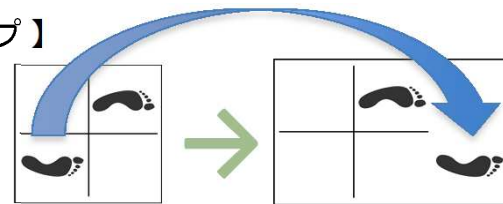


【回りながら前進～ターンステップ】

背中側から振り返り、後足を前に移動

【注意点】

注: 足を回さず、直線的に移動させる



7番

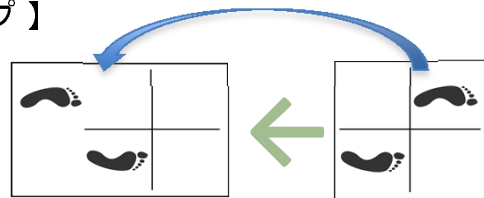


【回りながら後退～ターンステップ】

背中側から振り返り、前足を後ろに移動

【注意点】

注: 足を回さず、直線的に移動させる



8番



【2歩前進～ツーステップイン】

後足から動かし、前足を越え大きく前進



飛ばないで、すり足で進む

足はまっすぐ移動

9番



【2歩後退～ツーステップバック】

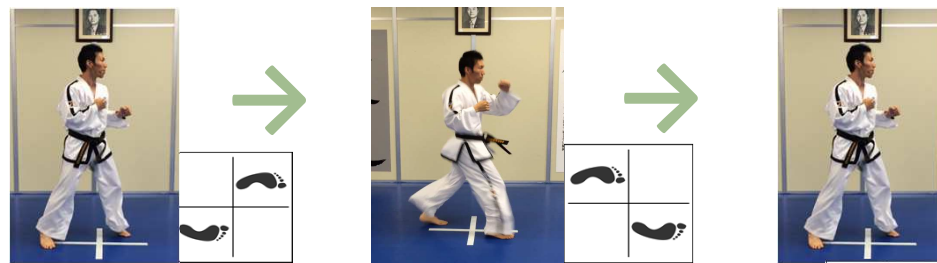
前足から動かし、後足を越え大きく後退



飛ばないで、すり足で入れ替える

足はまっすぐ下げる

10番



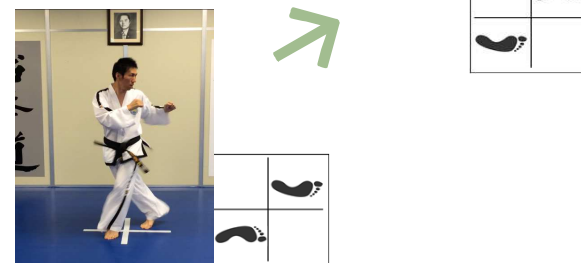
【交差～クロス】

上半身は向きを変えずに、

その場で足を交差する

※前交差、後交差、両方行う

※交差後、素早く戻す

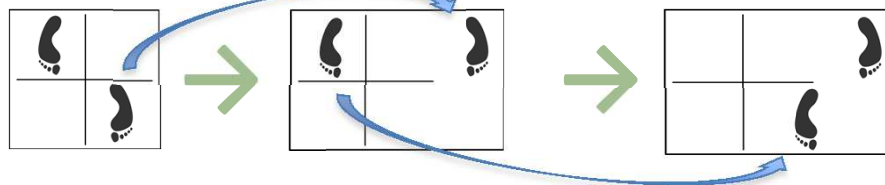


11番



【横移動1～サイドステップ1】

前足を横に踏み出し、後足を斜め前に移動させる



12番



【横移動2～サイドステップ2】

後足を斜め後ろに踏み出し、前足を斜めに引き寄せる

