

## < 2部 ゆか >

※2024改訂

- ① 足の踏み換え  
両手は腰。踵をあげた方の足の甲を出すようにし、足踏みをする。
- ② 1、2歩前に出て、片足後方倒立回転（片足バックブリッジ）
- ③ 大きくはねたツーステップ2回（左右）
- ④ 一歩前に出て、膝を曲げた両足360度ターン
- ⑤ 片足踏切前方倒立回転（片足前方ブリッジ）
- ⑥ エシャッペ2回
  - 1) 股関節から足を外向きに開いた右足のつま先と左足の踵がつくようなポーズから（左前でも可）
  - 2) 体全体で床を押すように膝を曲げ（プリエ）、
  - 3) その反動で一気に両足のつま先立ちとなる（足幅は肩幅ぐらい）。
  - 4) これを2回繰り返す（1）とは逆足が前となる）
- ⑦ 1、2歩前に出てバランス
- ⑧ シェネ2回
  - 1) エシャッペの1)のポーズ(5番)から右足を前だしポイント（重心は左足）、右手はおへその前で丸く保ち、左手は横のかまへのポーズとなる。  
その時顔は進行方向をしっかりと見る。
  - 2) 右手で先導しながら右足を進行方向に出し、両足つま先立ちとなる。  
顔は進行方向を見続ける。
  - 3) 右手で先導しながら、左足を進行方向に出し体は180度右に回転する。  
その時両手はおへその前で丸く保ち、顔は進行方向に残しておく。
  - 4) 180度回転し、最初のポーズ1)に戻る。顔は素早く進行方向を見る。
  - 5) 同じことを繰り返す。
- ⑨ ツーステップから大ジャンプ2回
- ⑩ 猫ジャンプで1/2ひねる。
- ⑪ 膝を高くあげたスキップで小さな円を描くように右方向に回る。
- ⑫ 前の波動。
- ⑬ ~~助走から前転とび両足着地。~~ → 助走から前転とび～伸身ジャンプ
- ⑭ 直ちに一歩だし側方倒立回転
- ⑮ 倒立前転 左右開脚座より脚を後ろに回し伏臥。
- ⑯ 手で顎を支え、膝を3回曲げ伸ばししポーズ

