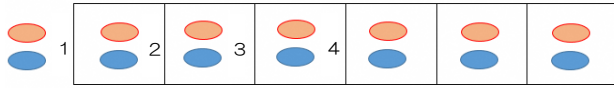


ラダーのバリエーション

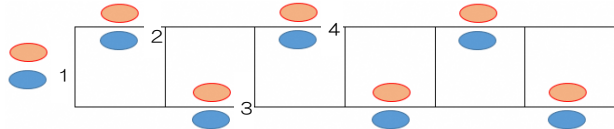
●...右足 ●...左足



両足ジャンプ

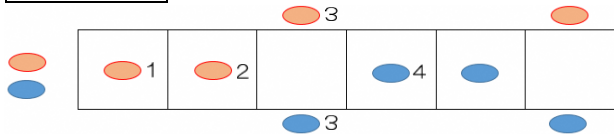


スラロームジャンプ

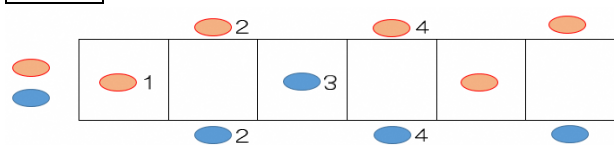


- 両足はそろえる
- できるだけ早く

ケンケンパ



ケンパ



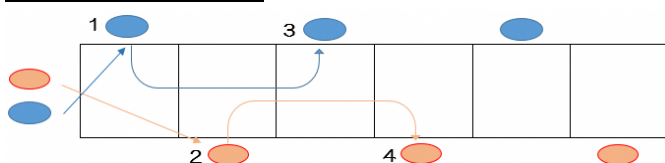
- 片足ジャンプで使っていた足を「パ」の後入れ替える
- 片足でジャンプするとき、体が傾かないようにする 8 7

ラテラル・ラン



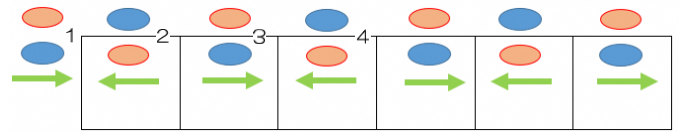
- 体を横向きにして一枠に2歩ずつ進む
(図だと右足→左足→右足→左足…の順)
- スタート時の一歩目の足を入れ替えてみる

ツイストステップ



- ラダーの両側をまたぐように進む
- 上半身がブレないようにする

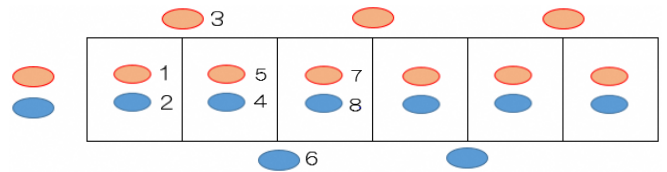
ツイストジャンプ



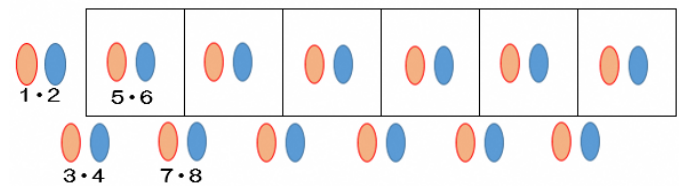
- ジャンプをして体を 180° 反転させながら進む (緑矢印が体の向き)
- 腰を素早く動かして前へ進む

☆動画で紹介した動き

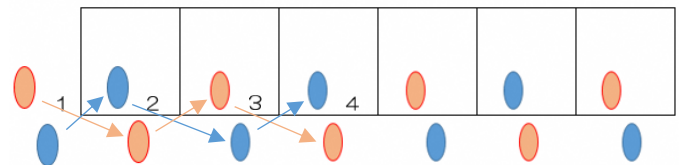
クイックシャッフル



サイドシャッフル



両足前後開脚跳び



○慣れるまでは、同じ動きを高めたい
友だちとペアやグループをつかって
練習すると良いでしょう！

○どの動きも慣れてリズムカルに動ける
ようになったらスピードを上げて
チャレンジしてみましょう！

○体の向きや足を変えながら工夫して
行くと、負荷が高まります！