

W-up補強

・横開き+Z

掛け声：1・2・3、2・2・3、3・2・3・・・10・2・3



【ポイント】

・縦バタ足（身体起こす）

掛け声：1 2 3 4・・・10



【ポイント】

・横開き+クロス（身体起こす）

掛け声：1 2 3 4・・・10

【ポイント】

・Z押し出し（身体起こす）

掛け声：1 2 3 4・・・10

【ポイント】



・脚上げニータッチ

掛け声：1・2・3・4・・・10

【ポイント】



・バンザイ+膝肘くっつける

掛け声：1・2・3・4・・・10

【ポイント】



・けつ炒め定食

掛け声：1・2・3・4・・・10

【ポイント】



・エイトスイング①

掛け声：1・1・2・2・3・3・・・10・10

前に出すときは爪先下、後ろに出すときは踵が下
前から後ろで上から下

【ポイント】

・エイトスイング②

掛け声：1・1・2・2・3・3・・・10・10

前に出すときは爪先下、後ろに出すときは踵が下
前から後ろで下から上

【ポイント】

