

ヒップホップで"

ビートのきいたヒップホップでは、(**ひざ**)の上下に合わせて胸や(**腕**)を動かしたり、ストップするようにしたりして踊るとよい。

リズムダンスのステップには、足をクロスさせる(**クロスステップ**)や4歩で足を四角形に動かす(**ボックスステップ**)などがある。

右足はかかと、左足はつま先を軸にして、ひざを閉じる。からだは、少し左に移動する。

右足はつま先、左足はかかとを軸にして、ひざを開く。

(**クラブ**)



(**ランニングマン**)

右足をおなかに向かって引き寄せ、上にジャンプする。

真下に降りるようにしながら右足を前に踏み出すと同時に、左足を後ろに引く。

右足を引くと同時に左足をお腹に向かって引き寄せ、上にジャンプする。

真下に降りるようにしながら左足を前に踏み出すと同時に、右足を後ろに引く。

