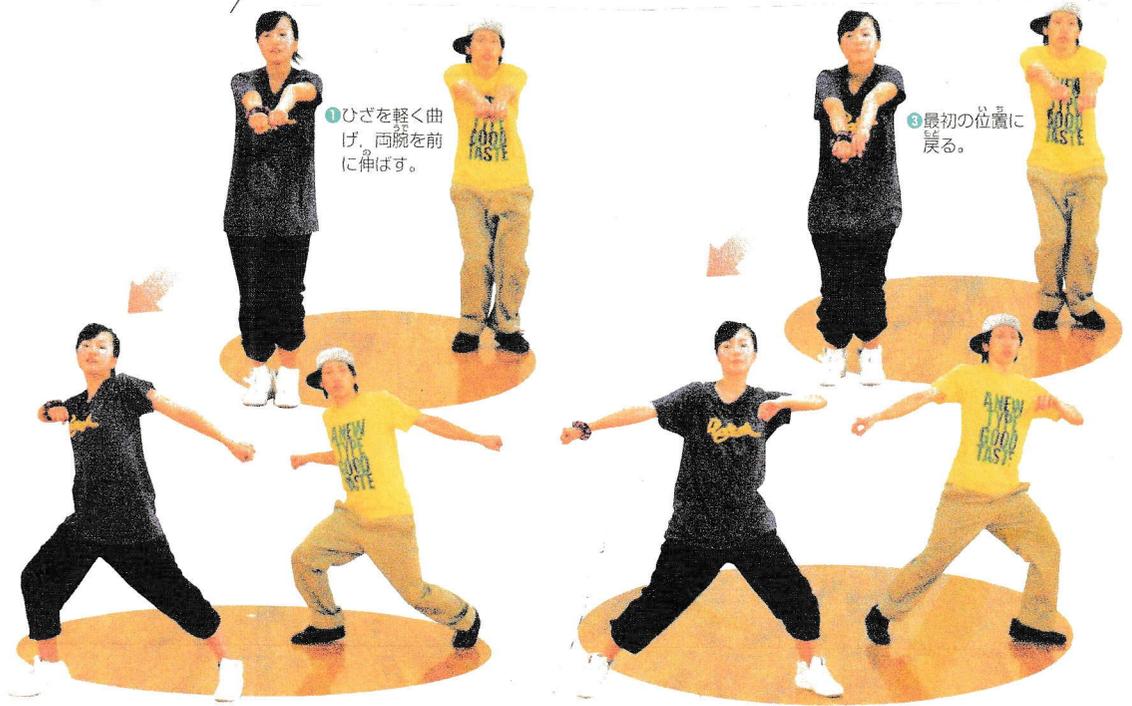


(スナイク)

横に波動を伝えていく動き。頭を最初に横に倒し、続いて肩・胸・腰へと波動を伝えていく。一連の動きをスムーズにつなげるとよい。左も同様に行う。



(グルックリン)



①ひざを軽く曲げ、両腕を前に伸ばす。

③最初の位置に戻る。

②ジャンプして、両足を同時に開く。左足を左に開くと同時に左手を後ろに引く。手を後ろに引くときに、胸を開くようにするとやりやすい。

④右足を右に開くと同時に右手を後ろに引く。
①～④を、リズムに乗って繰り返す。