

ジムヴェナー（11月）

11月20日 たかつガーデン体育室

●会員作品

会員が創作した動きを、みんなで動きます。

今回は、チアリーディングやバレーダンスの動きの入った作品で、早いテンポで動き続けなければならない、かなりハードな作品でした。みんなついていくのに必死で、この時期、思わぬ大汗をかきました。



担当会員：息が切れるほど膝を上げて、たくさん跳ねて動いてもらえて良かったです。

●デンマーク・オレロップ体育アカデミーで習った動きの復習とアレンジ

ステップ練習の後で、2つのグループ毎にアレンジをして練習。

少しずつ変化が出てきましたが、来月がアレンジ完成の月です。

それぞれのグループ、どんな作品に仕上がるでしょう！？



A グループ



B グループ