

●アイソレーション

暑さで疲れた体をほぐすために部位ごとに動かす体操(アイソレーション)をしました。首、胸、腰、膝、足の指など中心線を意識して他は動かないようにしながらその部位だけ動かすのに、頭と体をよく使いました。



足の指

小指から順番に床から離す
親指から順番に床につける
皆さんもぜひやってみて下さい(^^♪

●外部発表に向けて ①デンマーク・オレロップ体育アカデミーの動きの復習

お一人体験の方が来られたこともあり、オレロップの基本をもう一度練習しました。毎回初めから復習をしてその後で新しいことを習うので、体験に来られた方も楽しく動けますよ！



●外部発表に向けて ②フォーメーション

隊形・ポジションなど決定し本格的な練習スタート。集まったところから広がったりピラミッド型になったり左右交代してカノン(ずらして動く)をしたりバリエーション豊富！！繰り返して練習し、ばっちり出来るようになるととってもカッコいい作品になるはずです。乞うご期待！！

