

C-3 動作写真

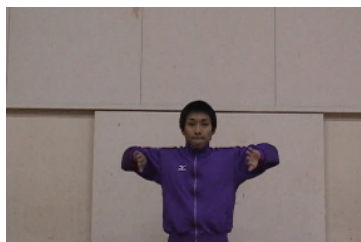
上半身（肩甲骨）

1. 上・横



頭上に手を合わせたところから、手を外向きに開いていく。

2. 前・横



前に手を合わせたところから、スタート。

3. 下・横



下に手を合わせたところから、スタート。

4. 内外旋腕振り



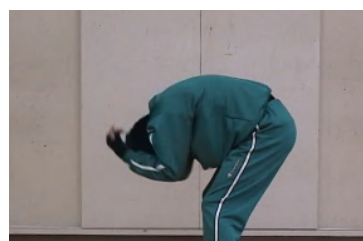
手のひらで壁をタッチするように。

5. 内旋前・外旋回横開き



飛び込み姿勢（上）と深呼吸（手のひらを上にする）

6. 腕回し



腕をグルグル回す。顔の正面は肘を合わせる。

下半身（股関節）

1. もも上げ



もも上げ。（リズムカルに）

2. 足振り



足上げ。（リズムカルに）

3. 膝・肘ねじりタッチ



肘と膝をねじってタッチする。

4. 踏み出し足首タッチ



大きく踏み出す。

5. ツイスト



股関節を大きくひねる。

6. 内転ニースイッチ



手で膝を押し込む。