

JADE 練習内容について

●1月26日実施予定

前半をメインに合わせていきます。

① 2グループに分かれているところ→斜めラインのパート

<後ろグループ>

- ・アームと体の面を少し変更

体の面は。2は7番、3は8番、4で1番を向くときのインパクトを大切に

- ・斜めに入った時の間隔を揃える
- ・ロールが正しく回るようカウントの確認（カウントを割り振りました）

<前グループ>

- ・円の入り方は、みんなが参加できる時にやります
- ・シェネリーブ、体の面と膝のストレッチに注意しながら練習
- ・ダブルからのリーブ、体の面とアームの軌道を確認

ダガーからタッチダウンになるときに、脇を開かないように。おろしもストレートです。

<全員>

- ・ポーズのハイブイの時の足の幅を広く
- ・2個目ポーズへの動き出しを合わせます

② 4回転前のパート→実施できませんでした

- ・キックジャンプのタイミングを合わせます（カウントより遅い）
- ・後ろのロールが正しく入れるようカウント確認
- ・右軸1回転のタイミング（特に着地）合わせ
- ・4回転合わせ（特にアップのタイミング）

③ シェネトータッチ→アラセゴン前→実施できませんでした

- ・シェネトータッチ練習

アームは比較的合っているので、トップの足の形・タイミングをメインに

- ・ロール

1つ目のロールの動きだしをカウント通りに

トータッチメンバーのトップの体の面とアームの位置合わせ

最後のロールから5のアームを出すタイミング合わせ

④ 前半通し

⑤ 全通し

●1月28日実施予定

後半をメインに合わせていきます。

① 2.5回転とフロアワークの合わせ

2.5回転は特に着地を合わせる

→3でプレパレーションに入るアームを下ろすタイミングを揃える

フロアワークでフォーメーションが崩れないように動きを合わせる

→背中をつけたまま足を回旋させて、その場で起き上がる。

② アラセゴンロール→移動まで

直前のポーズのアームの動線とタイミング確認

→体の横の面を通して、1でハイブイの位置にヒット、2でローブイの位置で止まる。

アラセゴンのプレパレーションから着地まで、もう一度カウントを確認する

フォーメーション完了を明確にする

③ 三角のパート

動きを終わらせてから次に行けるように

→Cジャンプ：1への入りを合わせる、6のポーズまでしっかり待つ

キック：キックの下ろしを素早く、6のポーズとつながらないように着地を止める

最後のアラセゴンへの移動を確認（8の時に動かない）

④ アラセゴン練習

フォーメーションを少し後ろにしました。

移動終わりからの入りを明確に（足を閉じるタイミング）

膝・つま先ストレッチ

（前横それぞれ90度にキープしながら、フレックス・ポイントをトレーニング）

アームの位置が変わった時に、体がぶれないように（床に寝て背中を確認しました）

⑤ 3つのパート練習→実施できませんでした。

スイッチ：後ろ足のストレッチ、トップで反らない

ペンシル：足ついてTで止まってからダウン

トータッチ：トップのタイミング、ポンの位置（肩上がらないように背中をたてて）

⑥ 後半通し

⑦ 全通し

※欠席者への宿題

テクニックを中心に、前後をつけても完成度高くできるように
テクニックを終わらせてから次のアクションをできるように

・アラセゴン

膝つま先ストレッチ

プリエの角度（確実に8番に）

着地のスタンス広く

・ピルエット

3回転：アームの位置（特にダイアグナル）

4回転：アップのタイミングをカウント通りに、踵の高さ、パッセの高さ

1回転（右軸）：カウント守る

1 アップ、&スポット前へ、2 体の面前に、3 パッセおろしてL

・シェネトータッチ（できる環境なら）

トップで膝・つま先をストレッチできているか

アームのヒットと足のヒットのタイミングが合っているか

肩が上がらず、体は引き上げて

・一人通し（パートに分ける、または1曲）

曲をかけて環境が許す限り全てのテクニックを入れる

ダンスの中の約束事をわかりやすく表現する

移動しているつもりでしっかりステップを踏む、移動の始まり終わりを明確に

・トレーニング

別途ご案内します。