

## 【HELIO】2月1日練習について

### ◆トータッチ変更

みなも・ののかのみジャンプ（8番向く）

以下をロールで（ジャンプを飛ばない子は7で前向きたまご）

TD+パッセ→右足出して右ローブイ→後ろ向きクラスプ→足揃える→7番向きで伸びる

### ◆縦一列になる振り変更

#### ◆横1列→円

- ・ロールのカウント再確認、形、ダウンした時にしっかり止まる
  - ・リオのスコピオン完成させる→8でプレパレーション、4で完成で練習する
  - ・キックの体の面と顔の向き合わせる、準備と着地の動線確認
  - ・シェネリーブ練習、トップの形・タイミング合わせる
- 足をはらう向き決めたところへ、アームのタイミング、下ろす位置まで丁寧に

#### ◆三角パート→2列へ

- ・アームの力強さ→3&は少し体を前に倒す、4でしっかり止まる、6少し長めに
- ・足元統一（6の足揃えてルルベを、7は外側に開く）

#### ◆ラストパートテクニック

- ・ジュッテのタイミング合わせる
- 4準備に変更したので、5のトップのタイミングを必ず合わせる。
- ・トリプル合わせる→アーム変更

#### ◆テクニック練習

- ・アラセゴン→足の高さキープ、タイミング揃ってきていてgood!
- ・ダブル→タイミングgood!着地の時に必ず正面、バウンドしないように注意!

#### ◆通し

- ・ひなね先生が言ってくれた通り、パートごとの合わせをもう少しできるようにしましょう。
- 特に、横に大きく移動してから2つに分かれるパート
- ・フライアウェイのトップの形合わせましょう。背中が立っているか、骨盤・肩の向きは正しいか、チェック。