

【JADE】2月8日・11日の練習について

①～4回転

- ・トリプル：プレパレーションの止まりとスポットの我慢もう少し
- ・シェネータータッチ前（画像参照）
2の止まり（体の面、足閉じ）、3のTの面、シェネータータッチの膝つま先



- ・アラセゴンの入り、形を正確に、静止が必要



- ・移動パート（画像参照）

- 3&もう少し正確に
- 6のキック、軸足を真下に押して（斜め前に押している子がいます）
- 8のポーズしっかり入って位から次へ



- ・4回転：トリプル同様、準備からアップまでを大切に

②2つのパート～斜め：特に練習しました

- ・シェネリープ→スポットのインパクト良くなりました
- 円になって気をつけ前に無駄な動きがあるので、クリーンに
- ・後ろ組、体の面、よくなっていますがもう少し丁寧に。4の足のとじとアップ大袈裟に

- ・ダブルリーブ：ダガーからTDの間に腕を下げない、トップの体の面再確認
- ・後ろの列、間隔を再確認しましょう。



③～Cジャンプとキックの三角まで

- ・キックの足として一瞬静止



- ・移動後の8でしっかりとまる



- ・アラセゴンロール

振り返り前のロープイの手を一回握る
 プレパレーションカウント通りに止まる
 着地した時の形

④ラストまで

- ・三角フォーメーション到着と移動し始めを明確に



- ・三角フォーメーションのキック、着地の体の面は正面で止まる
- ・アラセゴンへの移動の4または5で止まるときと、後ろ向きの6または7も足を閉じて止まる
- ・ラストポーズ前、8&の形を必ず取りましょう。ジャンプの子は特に顔の向きに気をつけて