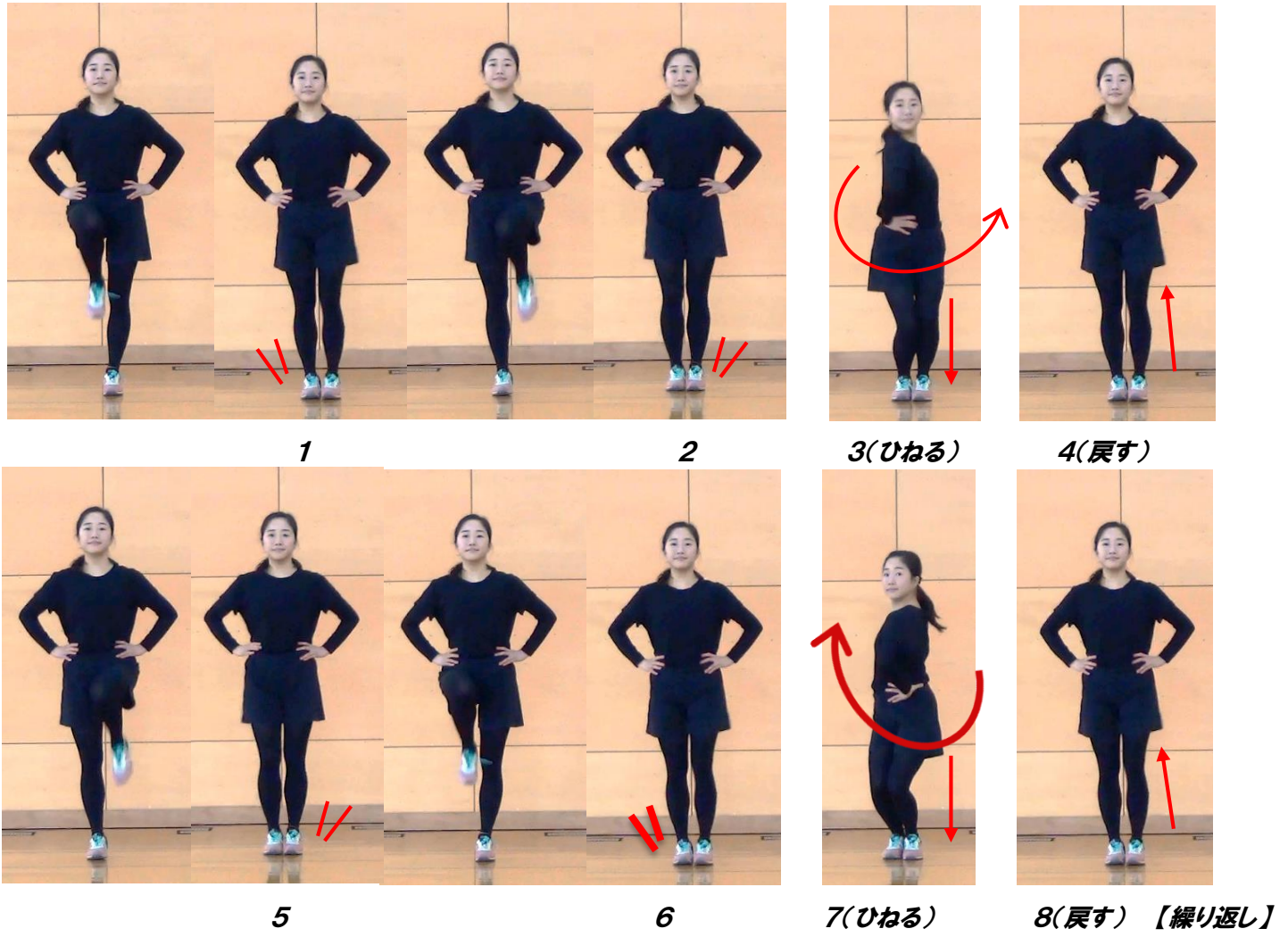


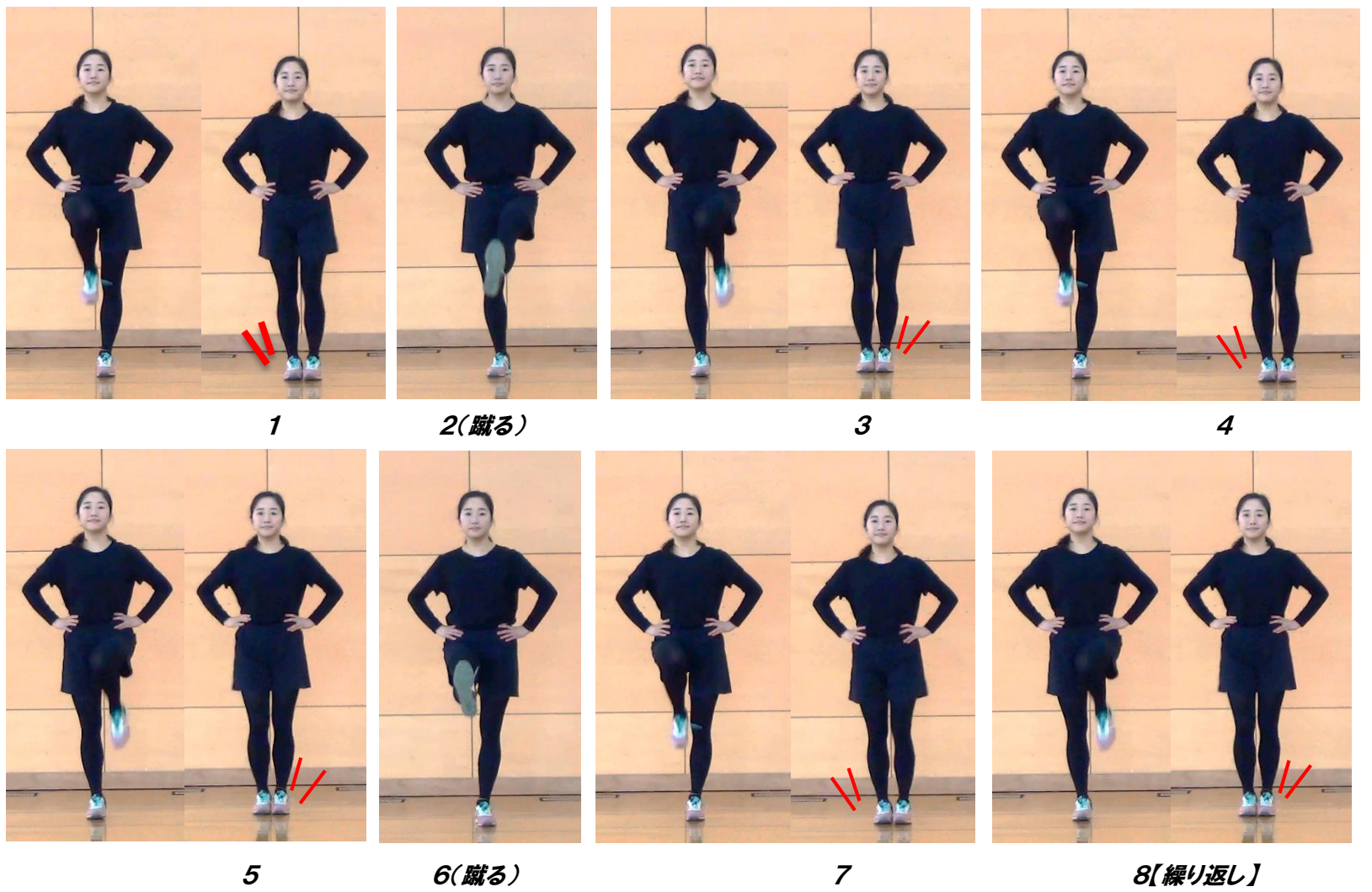
アレンジステップA

・足踏み・膝の屈伸・上体ひねり
(手は腰) 8×2



アレンジステップB

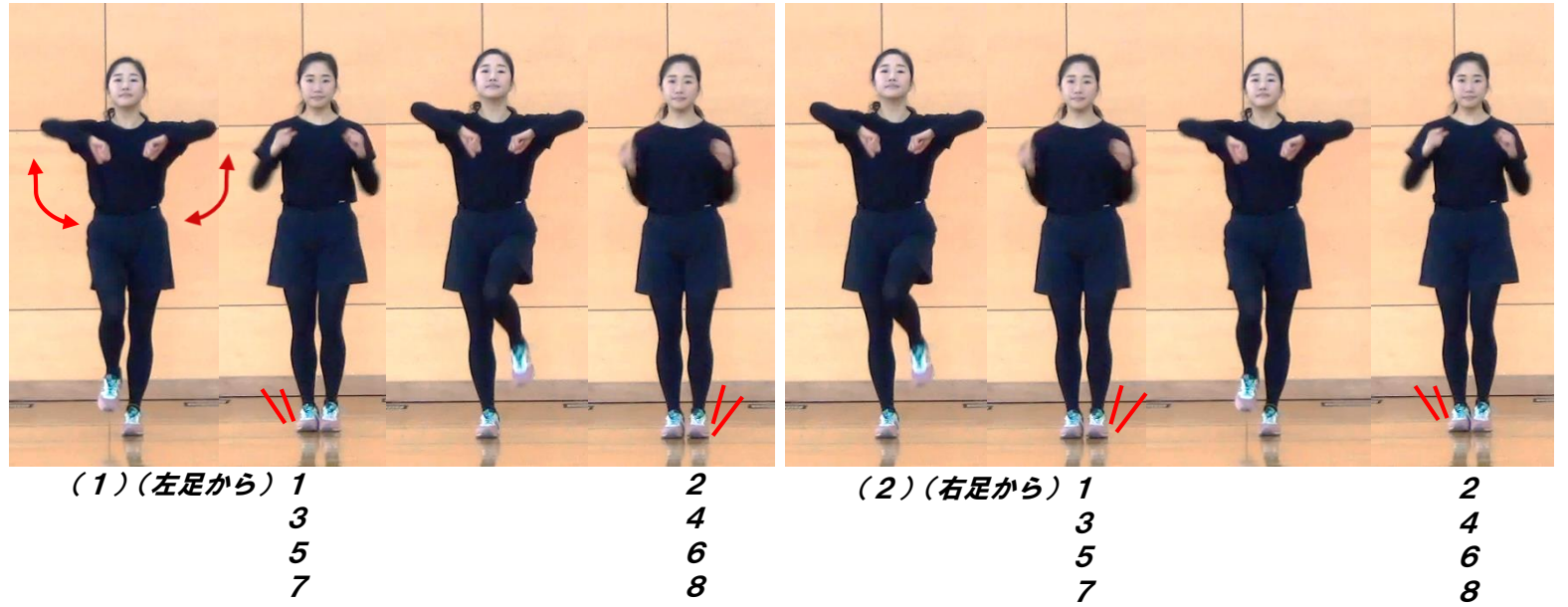
・足踏み・キック(手は腰) 8×2



※画像は皆さんからみて鏡に映したように左右逆になっています。

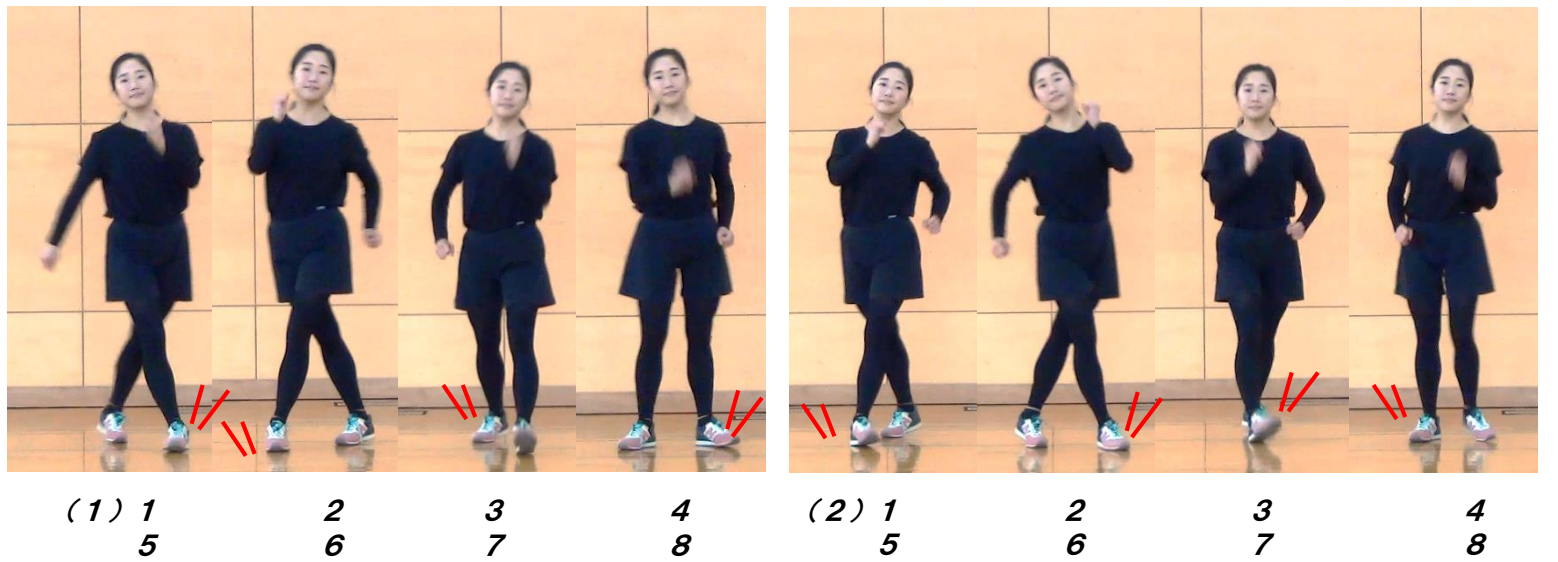
アレンジステップC

- ・足踏み・脇を開く・閉じる
- (1) 左から 8
- (2) 右から 8



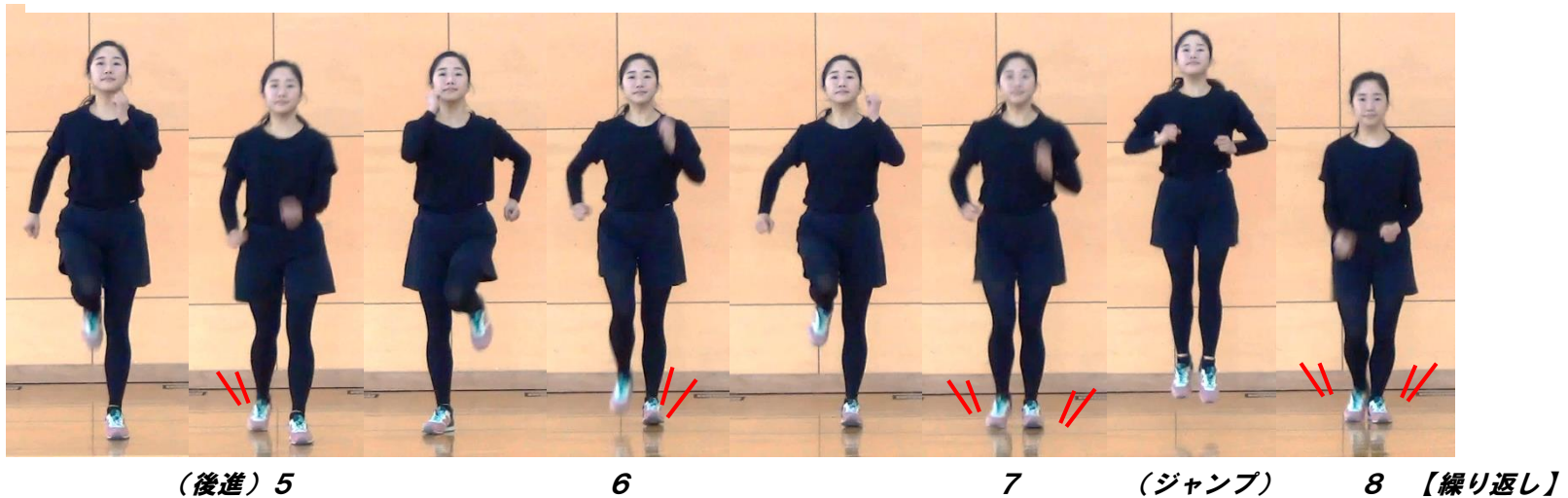
アレンジステップD

- ・ボックスステップ・腕は前後に振る
- (1) 左から 8
- (2) 右から 8



アレンジステップE

- 前進・ジャンプ・後進・ジャンプ 8×2



※画像は皆さんからみて鏡に映したように左右逆になっています。

アレンジステップF

- ジャンプステップ
 (1) パー・グー・速く (手は腰) 8
 (2) チョキ・グー・左足前・速く (手は腰) 4
 (3) チョキ・グー・右足前・速く (手は腰) 4



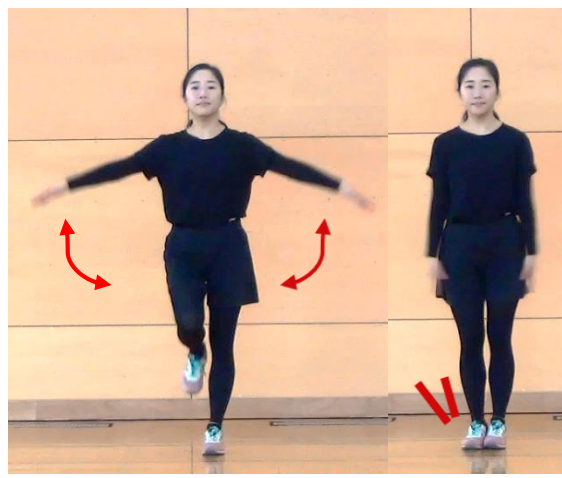
(1) 1 2
 3 4
 5 6
 7 8



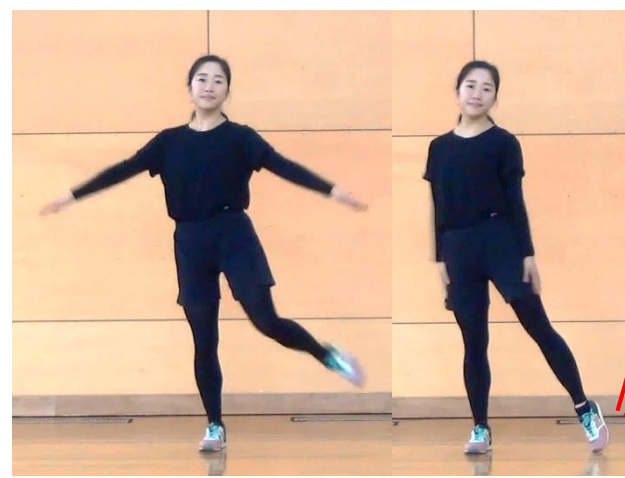
(2) 1 2 (3) 1 2
 3 4 3 4

アレンジステップG

- ・両腕を左右に開く・閉じる・足を横に開く・閉じる 8 × 2



1 5



2 6



3 7



4 8 【繰り返し】

※画像は皆さんからみて鏡に映したように左右逆になっています。