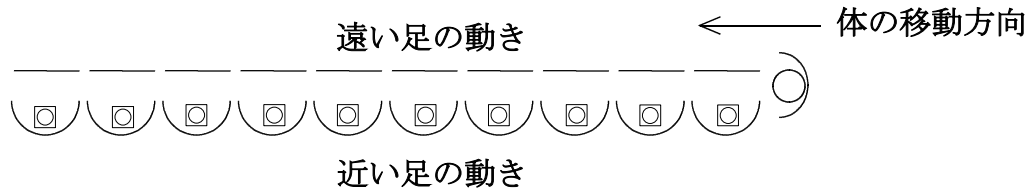


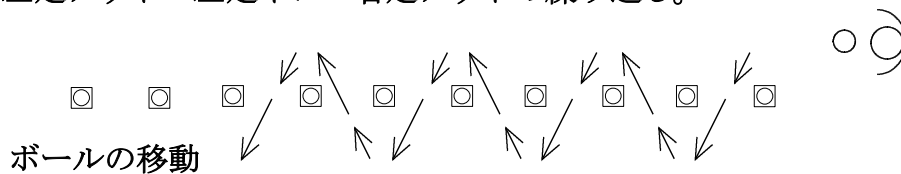
①. ハーフムーンフロントステップ

コーンに近い足を股関節から横へ大きく回してコーンの上をひざが通る様に半円を描く。
コーンから近い足が着地後、遠い足は地面にするように前へ移動。
体は前を向いたままリズムカルに繰り返し前進、逆足の動作も行う。



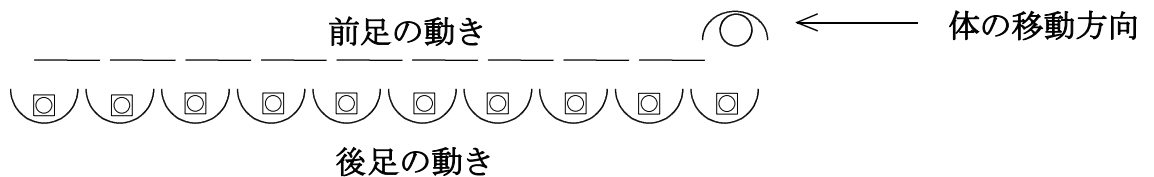
②. 2タッチ・コーンドリブル

1 タッチ目はボールの端を踏んで逆回転をかけるイメージで
2 タッチ目でコーンの逆側へ押し出す。軸足は小さく移動。
右足イン・イン→左足イン・インの繰り返し。
右足イン・左足アウト→左足イン・右足アウトの繰り返し。



③. ハーフムーンサイドステップ

コーンに向かって立ち、移動方向の後足を股関節から大きく回してコーンの上をひざが通る様に半円を描く。
移動方向の後足着地後、クロスした前足は地面にするように進行方向へ移動。
体はできるだけコーンを向いたままリズムカルに繰り返し移動、逆足の動作も行う。



④. ロールタッチ (ドリブル)

足がクロスするように、ボールを後足裏で転がし横に動かす。
後足が着地と同時に前足は地面を、するように横に動かし体を移動させる。

