

ジャンピングジャック (JJ)

両脚を左右均等に開いて閉じる動き



ポイント

- 背筋をまっすぐ伸ばし元気よく弾みましょう
- 開脚時は、足先を軽く外へ向けましょう
- 脚の動きのタイミングに合わせて腕を上げ下げしましょう

注意点

- ひざとつま先を内側に向けないよう気をつけましょう
- 脚を開いた後は、かかとを付けるようしっかり両脚を閉じましょう

JJ 練習ルーティン表

深呼吸 (4 回)			
JJ 導入	JJ 導入	マーチ	マーチ
JJ-1	JJ-1	マーチ	マーチ
JJ-2	JJ-2	マーチ	マーチ
弾み		マーチ (リード脚を変えて)	
JJ 導入	JJ 導入	マーチ	マーチ
JJ-1	JJ-1	マーチ	マーチ
JJ-2	JJ-2	マーチ	マーチ
マーチ	マーチ		8 カウント