

ケンケン

左右2回ずつ弾む動き



ポイント

- 床をしっかりけて体重移動をしましょう
- 姿勢が崩れないようお腹に力を入れて弾みましょう
- 脚の動きに合わせてタイミングよく腕を動かしましょう

注意点

- 定位置での弾みにならないよう左右にしっかり体重を移動させましょう
- 弾みが1回にならないようリズムカルに元気よく弾みましょう

ケンケン練習ルーティン表

深呼吸 (4回)			
ケンケン導入	ケンケン導入	ステップタッチ	ステップタッチ
ケンケン-1	ケンケン-1	ステップタッチ	ステップタッチ
ケンケン-2 (サイドホップ)		ステップタッチ	ステップタッチ
弾み	弾み	ステップタッチ (リード脚を変えて)	
ケンケン導入	ケンケン導入	ステップタッチ	ステップタッチ
ケンケン-1	ケンケン-1	ステップタッチ	ステップタッチ
ケンケン-2 (サイドホップ)		ステップタッチ	ステップタッチ
ステップタッチ	ステップタッチ		

8カウント