

ギャロップ

真横に移動して戻る動き



ポイント

- ビートに合わせて、しっかり足を横に押し出して運びましょう
- 力まずに軽やかに弾んで移動しましょう

注意点

- 切り替えのタイミングがずれないように、4 カウント目を予測して動きましょう
- 片足だけの移動にならないよう気を付けましょう

ギャロップ練習ルーティン表

深呼吸 (4 回)			
ギャロップ導入	ギャロップ導入	ステップタッチ	ステップタッチ
ギャロップ-1	ギャロップ-1	ステップタッチ	ステップタッチ
ギャロップ-2	ギャロップ-2	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
ギャロップ-2	ギャロップ-2	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