TRAINNING
Coordination 5

ラン&ダブルダイノ

Run & Double Dine

勢いをつけて走りこんでからダブルダイノ

練習と課題選択のポイント

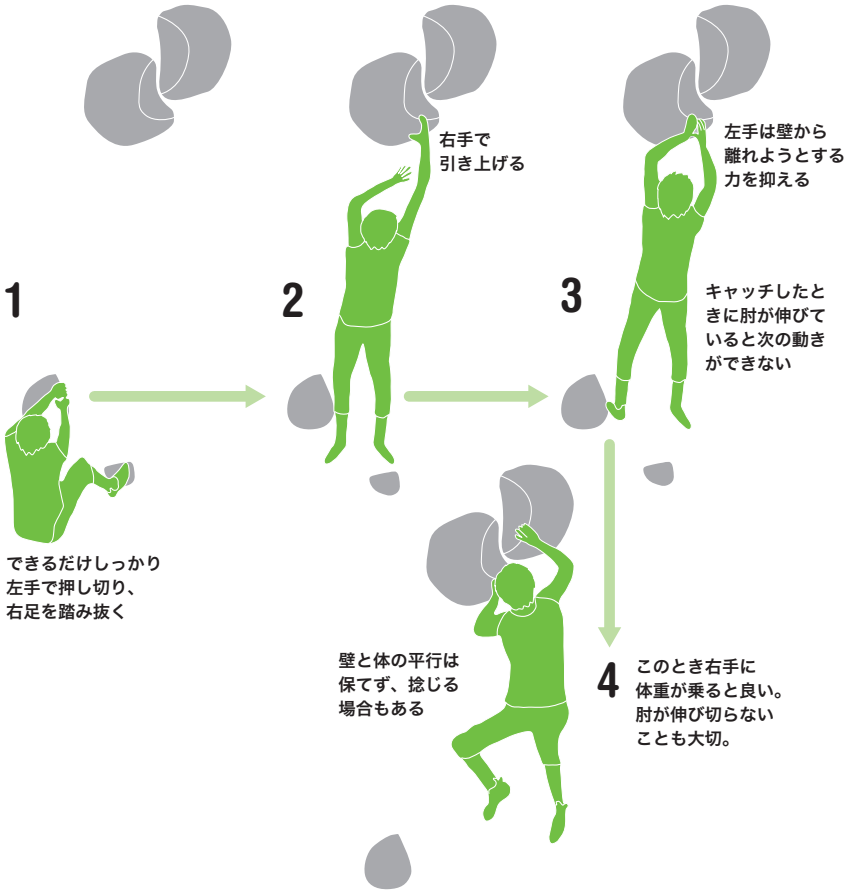
練習方法として、始めに1-3のランの部分練習からスタートすると良い。3の跳び出しの姿勢を取れれば、あとは流れで行けるからだ。

TRAINNING
Coordination 4

トリプルクラッチ

Landing

三段クラッチ。コーディネーション系の代表的なムーブのひとつ。これも取得必須の基本技。



練習と課題選択のポイント

練習方法として1-2のダブルダイノから練習する。2の右手キャッチのときに、体をさらに持ち上げ、3の姿勢になったときに、次の動きのために肘に余裕を作ること。