■バレエ はげみ表

ー児童ー

名前：

日にち：

		詳細	上手にできる	できるけれどもう少し練習する	できないので練習する	まだ習っていない
1	スピリッツ	前後開脚。最初はお尻が上がってしまって良いので、前の足の左右に両手を渡し、しっかり前後に開こう。				
2	船	お腹を下にして反った状態で準備。勢いをつけて「ツーン」と両足を上げ、また反った状態に戻す。キープができる人はやってみよう。ブリッジまで行けるとすごい。				
3	ブリッジ 片足上げ	ブリッジの状態から片足を上げてキープ。膝とつま先を伸ばそう。				
4	時計	座位で、伸ばした片足をぐるぐる回す動き。上手にできたら反対の足や反対周りもしてみよう。				
5	カエル倒立 （二種類）	手に体重をかけて、体を持ち上げるポーズ。				

6	しゃちほこ （名古屋） 倒立	名古屋の芸者さんの伝統芸です。ひじで体をおさえるバージョン。				
7	Y字（Ｉ字） バランス	お膝が前に来ないように注意しましょう。足の裏が前を向いて良いくらいです。上げる角度は横すぎず、斜め前、視界に入るくらいが良いです。				
8	ビールマン スピン バランス	片足を持って頭の上まで上げるポーズ。				
9	パッセ バランス	パッセのラインが綺麗か確認しましょう。上手にできる人はルルベ（背伸びの状態）でもチャレンジ。				