

つつ
筒けんのルーティン (連続技) に挑戦しよう

1. もしかめ3回 ~ 遠心力えんしんりょく
2. もしかめ4回 ~ つばめ返しがえ
3. もしかめ5回 ~ もちかえ
4. チョップ2回 ~ もしかめ3回 ~ もちかえ
5. 左手チョップ+右手もしかめ 4回
6. もしかめ5回 ~ 遠心力 ~ もちかえ
7. もしかめ4回 ~ ダウンスパイク
8. アンダーザレッグ (足の下) ~ もしかめ3回 ~ もちかえ
9. アンダーザレッグ (足の下) ~ もしかめ4回 ~ ダウンスパイク
10. もしかめ4回 ~ チョップ2回 ~ ダウンスパイク
11. もしかめ4回 ~ チョップ2回 ~ 遠心力 ~ ダウンスパイク
12. もしかめ5回 ~ 遠心力 ~ もちかえ ~ ダウンスパイク
13. アンダーザレッグ ~ もしかめ5回 ~ 遠心力 (小回り) ~
もちかえ ~ 遠心力 (大回り) ~ もしかめ ~ ダウンスパイク
14. フットアップ ~ もしかめ5回 ~ 遠心力 ~ もちかえ ~
ダウンスパイク
15. フットアップ ~ つばめ返し ~ 横回転もちかえ+ダウンスパイクよこかいてん

※もしかめの回数は
好きに変えてOK
※できたら○をしよう

じぶんのやってみたい (練習れんしゅうしてみたい) わざを書こう

さいごに、みんなにわざをみてもらおう