

## トップが先に前に出ないようにする練習



### フレ/寄せ・棒

1. 中心がぶれない
2. 軸足を内側に寄せる
3. 前の肩は中に入れ過ぎない
4. 棒は動かさず肘を入れる



### 軸足の寄せ

1. 軸足の膝が前に出ない
2. 滑らせるときは体が開かない
3. トップの位置が変わらない
4. 足首に力を入れずに滑らせる



### ジャンプ/乗せながら出す

1. 軸足の膝が前に出ない
2. 軸足に間を作って着地する
3. 軸足の股関節にタメを作りながら前足を出す
4. 着地したときは膝と肩を内側に入れない