












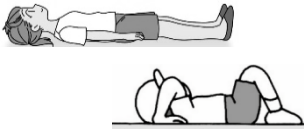
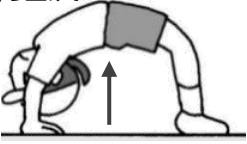

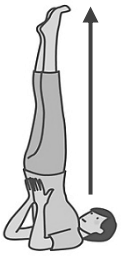


ビクトリー

組体操 ～1人技～ ♪「東京VICTORY～サザンオールスターズ～」1番のみ

<p>①気をつけ</p>  <p>～前奏～</p>	<p>②しゃがむ</p> <p>右ひざを立てる</p>  <p>♪時を～ 8拍×2</p>	<p>③ななめ十字</p> <p>左右の腕が一直線</p>  <p>8拍×2</p>	<p>④しゃがむ</p> <p>右ひざを立てる</p>  <p>8拍×2</p>	<p>⑤ななめ十字 逆向き</p> <p>左右の腕が一直線</p>  <p>8拍×2</p>	<p>⑥しゃがむ</p> <p>右ひざを立てる</p>  <p>8拍×2</p>
<p>⑦腕立て</p> <p>腕・背中はまっすぐのばす 足をそろえる</p>  <p>8拍×2</p>	<p>⑧こし上げ</p>  <p>8拍×2</p>	<p>⑨ダイブ</p> <p>腕から足まで一直線</p>  <p>8拍×2</p>	<p>⑩コブラ</p> <p>背中を反らせる</p>  <p>8拍×2</p>	<p>⑪V字 準備</p>  <p>8拍×2</p>	<p>⑫V字</p>  <p>8拍×2</p>
<p>⑬V字のまま90°回転</p>  <p>8拍×2</p>	<p>⑭あおむけ→ブリッジ 用意</p>  <p>8拍×2</p>	<p>⑮ブリッジ</p> <p>おへそと頭を持ち上げる</p>  <p>8拍×2</p>	<p>⑯あおむけ</p>  <p>次の歌詞をよく聴く</p>	<p>⑰かた倒立</p> <p>腰を手で体全体をひじて支える</p>  <p>♪翔び立て～8拍×2</p>	<p>ゆっくり足を下ろしてあおむけ</p> <p>「ピーツ」の合図で旗の準備</p>

先生たちのお手本動画も見て練習してね