

立場/中上級者, 伸び悩み
初心者

興味/小音量演奏, 体の不安定
の改善

求めるもの/新しいコントロール, 体のリラックス

何が要素/継続できるか

- ゴール/JAZZフラシ
- ・「フェザリング&サンバキック」=200
 - ・ホルロ ♪=138

足ウラと手の平を上手く使えと
動きが変わる

小さく動かす時に
小さな筋を使
(動きのイメージ)

腹圧

体幹につながる

ゲットバック

ホルロ

