



# DANCERS TRAINING

For Your Best Performance

## A 体幹のトレーニング

### 1 呼吸エクササイズ



初・中・上



腹式呼吸により余分な緊張をとり、手足を自由に動かす

### 2 Baby Getup



初・中



脚を前や横にバットマンする際の体幹の安定性向上

### 3 90/90マーチング



初・中・上



踊る上での体幹の安定性の向上

## B 骨盤・股関節のトレーニング

### 1 クラムシェル



初・中・上



股関節からのターンアウトを安定させる

### 2 サイドレッグリフト



初・中・上



タンジュ・アラベスク時の軸脚と骨盤の安定を強化するトレーニングです

### 3 ローオブリークシット



初・中



軸脚のハマりを改善し、より強い軸脚作り

## C 胸椎・肩甲骨周りのトレーニング

### 1 四つ這いcat&cow



初・中



胸椎を動かしカンブレやアラベスクをよりスムーズに

### 2 四つ這い胸椎回旋



初・中



胸椎を動かしアラベスクや上半身の表現をより楽に

### 3 プランク肩タッチ



初・中



テクニックを安定させる上肢・体幹の強化

## D 脚のトレーニング

### 1 体育座りドーミング



初・中・上



足部の怪我予防とより強く・美しい足のラインに

### 2 ゴムバンドルルベ



初・中



ルルベの強化と安定性・持久力改善

### 3 片脚ターンアウト



初・中・上



ターンアウトを強化し、軸脚・動く脚の安定性アップ

## E 全身のトレーニング

### 1 ダンサーズ・ランジ



初・中・上



片脚ルルベアップの安定性やジャンプの動きの強化に

### 2 ダンサーズデッドリフト



初・中・上



アラベスク・パンシェの軸脚と骨盤コントロールの強化

### 3 スキップ、ハーキー



初・中・上



身体を温め、早い足さばきでの体幹・下肢の安定性アップ