

★Phase 8 (上手前)

正面を向き まっすぐ立つ
体を左右にスイング 足を はらう
顔は正面のまま 左向きにジャンプ
右足でリズムを取る
右を向き 左足でリズムを取る
ジャンプで 左向き
手を頭とこしに当て こしはセクシーに右回り
手を頭とこしに当て こしはセクシーに左回り
うでを大きく開く
正面を向き 手とこしをふる
体をしっかり左右に向ける
正面を向き 手とこしをふる
体をしっかり左右に向ける
スカートを持ち シェイク
足を円をえがくように高く上げる
スカートを持ち こしはリズムよく左右にふる
足を円をえがくように高く上げる
スカートを持ち こしはリズムよく左右にふる
ひざを曲げて 高くジャンプし 後ろを向く
足はつま先立ち 手の平を返す
左) 足はつま先立ち 手の平を返す
右) 正面を向き 足はしっかりゆかをふむ
左) スカートをつまみ上げる
右) ジャンプはしっかりひざを曲げる
左) ひざ立ちで スカートを持つ
左) 体の前で波をえがく
右) うでを横にのばし 頭は左右にかたむける
右) 頭とあごに 手を当てる
右) 左こしから ななめ上に うでをのばす
右) うでを横にのばし 頭は左右にかたむける
左) うでと頭を左右にふる
右) 頭とあごに 手を当てる
右) 右こしから ななめ上に うでをのばす
正面を向き 体を左右にスイング

両手を高く上げて 大きくジャンプ
両手を合わせ 手で波を作り こしはだんだん低く
ひざをのばして座る
胸を張り つま先をそろえて左右に動かす
ひざ立ちで ゆかを思いっきりたたく
大きく左側から右側に うでを回す
手とももを打ち 左回りにキック
上体を反り 前にしっかりたおす
両手を合わせ 手で波を作り こしは だんだん低く
ひざをのばして座る
胸を張り つま先をそろえて左右に動かす
ひざ立ちで ゆかを思いっきりたたく
大きく左側から右側に うでを回す
手とももを打ち 左回りにキック
上体を反り 前にしっかりたおす

《全員で一重の円を作る》

《ここから新たに人数を増やすこともできます》

体と うでは左右にふる
うでを遠くへのばす
頭は うでの動きに合わせてかたむける
上体は起こし 足はそろえてステップ
うでは左から右へ 高くふり上げる
うでで円をえがき 両手を合わせ 顔は上に向ける
ひざが ゆかに着くくらい低く ツイストはうでを直角に
体と うでは左右にふり うでを遠くへのばす
うでで円をえがき 両手を合わせ 顔は上に向ける
ひざが ゆかに着くくらい低く ツイストはうでを直角に
体と うでは左右にふり うでを遠くへのばす
うでで円をえがき 両手を合わせ 顔は上に向ける
ひざが ゆかに着くくらい低く ツイストはうでを直角に
うでで円をえがき 両手を合わせ 顔は上に向ける
ひざが ゆかに着くくらい低く ツイストはうでを直角に
うでで円をえがき 両手を合わせ 顔は上に向ける
ひざが ゆかに着くくらい低く ツイストはうでを直角に

うでを大きくふる
上体も うでに連動させる
両手を合わせて ポーズ
ひじとひざにアクセント
両ひじを張り 足はしっかりはらう
左足をゆかに強く打ち 後ろに引く
右に回って ひざをのばして座る
左右のゆかを 両手でたたく
うでをかたの高さで 左右に動かす
ゆっくり あお向け
ひざを立て左右につま先を付け 足を上に
うでを大きく回す
右足をゆかに強く打ち 後ろに引く
うでを回し 直角に曲げる
左足をゆかに強く打ち 後ろに引く
うでをかたの高さで 左右に動かす
右足をゆかに強く打ち 後ろに引く
体と うでを左右にふり うでを遠くへのばす
うでを直角に曲げ 手はにぎり ツイスト
体を左右にしっかり向け 両足はその場で固定
上体を上下にしっかり向け うでは大きくふる
うでを直角に曲げ 手はにぎり ツイスト
体を左右にしっかり向け 両足はその場で固定
上体を上下にしっかり向け うでは大きくふる
うでを直角に曲げ 手はにぎり ツイスト
体を左右にしっかり向け 両足はその場で固定
上体を上下にしっかり向け うでは大きくふる
うでを直角に曲げ 手はにぎり ツイスト
体を左右にしっかり向け 両足はその場で固定
上体を上下にしっかり向け うでは大きくふる
うでを直角に曲げ 手はにぎり ツイスト
上体を前にたおす
上体を左右にかたむける

うでを前に 足は後ろにのばす
うでを大きく回す
左右のななめ下に 力強くパンチ
うでを直角に曲げ 上体は前にたおす
上体を左右にかたむける
足を後ろに引き うでは大きく回す
左右のななめ下に 力強くパンチ
手とももを打ち 低い姿勢でキック
右足を高く上げ 左足は後ろに大きく引く
上体を下に向け 後ろにおしりをつき出す
右足で円をえがく
手とももを打ち 低い姿勢でキック
右足を高く上げる 左足は後ろに大きく引く
上体を下に向け 後ろにおしりをつき出す
右足で円をえがく
手とももを打ち 低い姿勢でキック
足を高く上げ うでは下げる
上体を下に向け 低い姿勢でキック
足を高く上げ うでは下げる
上体を下に向け 低い姿勢でキック
足を高く上げ うでは下げる
自由に動く
動きを変える
うでを直角に曲げ 手はにぎり ツイスト
体を左右にしっかり向け 両足はその場で固定
上体を上下にしっかり向け うでは大きくふる
うでを直角に曲げ 上体は前にたおす
上体を左右にかたむける
右足を大きく後ろに引く
うでで円をえがき 両手を合わせ 顔を上に向ける
ひざが ゆかに着くくらい低く ツイストはうでを直角に
右足をゆかに強く打ち 後ろに引く
左足をゆかに強く打ち 後ろに引く
低い姿勢でキック
足を高く上げ うでは下げる
上体を下に向け 後ろにおしりをつき出す

右足で円をえがく

体を左右にしっかり向け 両足はその場で固定

上体をしっかり上下に向け うでは大きくふる

指を2本立て おでこの前で回す

カッコよく決めのポーズ!!