

2019年度 強化選手育成講習会 スケジュール・内容の目安

※9:30～ 開講式／演技披露

	講師：稲熊 小夏 ソロトワール	講師：倉地 光悦 2バトン(ソトワール)	講師：石川 萌 3バトン(2バト)	講師：寺島 舞 ソロストラット	講師：藤井 愛 ダンストワール
9:50~10:35	難度★ 1～2スピン エルポーロール	難度★★ ハイロー1スピンレベ ル スウィング系コンタク ト 1ハンドWトス	難度★~★★★★ 基礎～応用編	難度★★★ 2ムーブメントトラベリ ングフォワードモーショ ン	難度★★ 1ムーブメント+αトラベリン グ ダンスワーク
10:45~11:30	ソロトワール 難度★★ 3スピン カットバックシリーズ		難度★~★★★★ 基礎～応用編	難度★ 1ムーブメントトラベリ ング フォワードモーション	難度★★★ 2ムーブメントトラベリン グ ダンスワーク
11:40~12:25	難度★★★ シングル+α キャッチバラエ ティー モンスター・ポップ 系	難度★★★ デュアルパターン Wトス ハイロー2スピン以上 キャッチバラエ ティー	2バトン 難度★ ハイロー フロントトゥーハンドB レイアウトロール フリップ系コンタクト	難度★★ 1ムーブメント+αトラ ベリング フォワードモーショ	難度★ 1ムーブメントトラベリン グ ダンスワーク