

2022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：畑森 美玖 ソロトワール	講師：嶋村 愛香 2バトン・3バトン	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 エルボーロール	2バトン 難度★★ 上級レベル 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★★★★ 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	難度★★ 3 スピン カットボックスシリーズ	2バトン 難度★★★★ 選手権レベル 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	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	3バトン 難度★~★★★★ 基本～選手権レベル	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ン	難度★ 1 ムーブメントトラベリング ダンスワーク