

2023年度 強化選手育成講習会 スケジュール・内容の目安

※9：20～ 開会式／演技披露

参考：★初級～中級レベル／★★中級～上級レベル／★★★選手権レベル

各45分	講師：倉地 光悦 コンタクト・2バトン	講師：嶋村 愛香 2バトン・3バトン	講師：寺島 舞 トラベリング・ダンスワーク・フロアワーク	講師：畑森 美玖 ロール・コンタクト
9:40～10:25	コンタクトマテリアル 難度★	2バトン 難度★～★★ ハイロー（フロントカーハンド /1スピン） コンタクト（フリップ /スイング） 1ハンドWトス など	難度★★ 1ムーブメント+αトラベリング ダンスワーク フロアワーク	難度★★★ モンスター・ポップ系など コンタクトマテリアル
10:35～11:20	コンタクトマテリアル 難度★★★	3バトン 難度★～★★★ 基本～選手権レベル	難度★ 1ムーブメントトラベリング ダンスワーク フロアワーク	難度★★ カットバックシリーズなど コンタクトマテリアル
11:30～12:15	2バトン 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（フロントカーハンド /1スピン） コンタクト（フリップ /スイング） 1ハンドWトス など	難度★★★ 2ムーブメントトラベリング ダンスワーク フロアワーク	難度★ シングルロール コンタクトマテリアル