

アームモーション



ハイブイ



ローブイ



クラスプ



ダイアゴナル(右手上)



ダイアゴナル(左手上)



タッチダウン



エルモーション(右手上)



エルモーション(左手上)



ロータッチダウン



ティーモーション



ハーフティー



テーブルトップ





ボーアンドアロー(右手)



ボーアンドアロー(左手)



マッスルマン



ケーモーション(右向き)



ケーモーション(左向き)



ダブルユー



ステップバリエーション

- ①ステップタッチ
- ②オープンクローズ
- ③ボックスステップ
- ④グレープバイン
- ⑤ツーステップ
- ⑥シャッセ