



ビルドアップ ユア パワーハウス

2024年11月4日 月曜日

16:40 PM-17:40 PM

Jung Eun Oh

zenith0605@naver.com

概観

各マットワークのファンダメンタル（基礎技術）を探求し築く時が来ました。

ファンダメンタルを通じて間違った動きのパタンを変え効率的なパタンと入れ替える時、私たちは深いパワーハウスのコネクションを経験する。

インストラクターとして私たちに必要なのはフローの中で適切なファンダメンタルをどのように適用するかについて理解することである。

砂上に強固な家を建てることができないように、動きの深さの見つけ方を探求し理解し、ファンダメンタルを通じて私たちのパワーハウスを強化するには時間がかかるだろう。

16:40 PM-16:50 PM イントロダクション

16:50 PM-17:40 PM マットワーク

- インプリンティング、ブリージング、アイソアブス、ヘッドノZZ、ネックカール
- *ハンドレッド
- ロールアップ (ヘッドノZZ、ネックカール、リブケージ・アーム、クロックワーク)
- ロールオーバー (リブケージ・アーム、インプリンティング)
- ワンレッグ・サークル (ニースプレッド)
- ローリング・ライク・ア・ボール

- シングルレッグ・ストレッチ (ニーフォールド)
- ダブルレッグ・ストレッチ (AB Act)
- シングル・ストレートレッグ・ストレッチ (ニーフォールド、 AB)
- ダブル・ストレートレッグ・ローリフト(ネックカール、アイソアブス, ニーフォールド)
- クリスクロス
- *スパインストレッチ・フォワード (シーティッド・トラッキング)
- オープンレッグ・ロッカー
- コークスクリュール II (ニー・スウェイズ)
- *ソー (シーティッド・トラッキング)
- スワンI-ネックロール (フライト、 SCK)
- スワンダイブプレップ (フライト、 SCK)
- シングルレッグキック(フライト、 SCK)
- ダブルレッグキック(フライト、 SCK)
- ネットプル (シーティッド・トラッキング、クロックワーク)
- ショルダーブリッジ(ブリージング、インプリンティング、クロックワーク)
- *スパインツイスト (シーティッド・トラッキング)
- サイドキック・シリーズ(SNS): フロント&バック、アップ&ダウン、パッセ、サークル、インナーサイリフト&サークル、バイシクル
- ティーザー I II III
- キャン-キャン (ニースウェイ)
- スイミング (フライト)
- レッグプルフロント (リブケージ・アーム、ニーフォールド)
- レッグプルバック (リブケージ・アーム、ニーフォールド)
- *マーメイドストレッチ
- シール
- プッシュアップ・シリーズ