

2人技

飛翔



土台が長座になる。



上がまたぐ。



手をつなぐ。



キメ!

前後に傾いて、バランスをとる。

2人技

腕立て補助倒立



倒立者が手を着く。



補助者の肩に、足を乗せる。



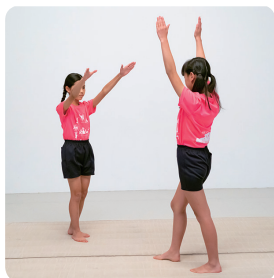
補助者は、立ち上がる。



倒立姿勢になる。

2人技

マリカ



構える。



補助倒立をする。



膝を曲げて、肩に足を乗せる。



手を放して、ポーズをする。

3人技

逆さマンモス



ブリッジの準備をする。



ブリッジをする。



片足を、肩に乗せる。



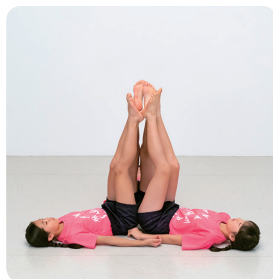
手を放して、ポーズをする。

3人技

スーパーデルタ



向かい合って、手をつなぐ。



背支持倒立で、位置合わせをする。



肩倒立をする。



傾きながら、足を合わせる。

3人技

ハノイ



2段目が、1段目の肩に手を着く。



3段目が、1段目に足をかける。



3段目が、2段目に乗る。



正面を向く。

4人技

アルペンホルン



腕立て、馬、直立の位置を合わせる。



それぞれ、肩に足を乗せる。



ポーズをする。

4人技

ギガンティックスライド



力比べをし、肩に足を乗せる。



位置を合わせて、ブリッジをする。



足を肩に乗せ、ポーズをする。

4人技

ホーム



背中合わせになり、腰を落とす。



位置を合わせて、ブリッジをする。
(仰向けから、つくってもよい)



膝に手をかけて、ポーズをする。

4人技

クロスバランス



背中合わせになる。



中心は手を後ろに伸ばして、手をつなぐ。



両側が前方に傾く。

4人技

マウンテン



背中合わせで、長座になる。



それぞれ肩に足をかけ、しゃちほこの準備をする。



つま先がそろうように、しゃちほこをつくる。

5人技

回転ラージヒル



ラージヒルをつくる。



16呼吸で、90度回転する。



手を広げて、ポーズをする。