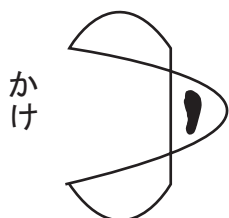


●ステップの仕方●

※右足からスタートする場合の例

リズムキーパーの2人は、足首にゴムをかけて向かい合い、1分間に96拍（10秒間に15ステップ程度）以上の速さを手拍子など、楽しい方法でリズムキープを行う。

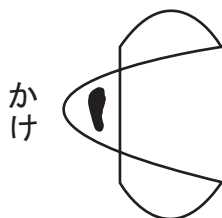
①右足でゴムを引っかけフックオーバー



かけ

・ゴムを右足で引っかけ、右側のゴムを飛び越え左足で着地。

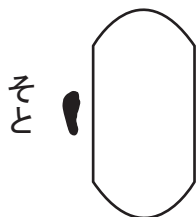
⑥左足でゴムを引っかけてフックオーバー



かけ

・右側ゴムを左足で引っかけ、左側のゴムを飛び越え左足で着地。

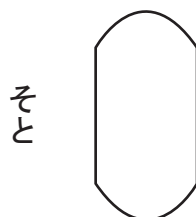
②左足をステップオーバー



そと

・ゴムから右足をぬくとともに、右側のゴムを跳び越えて左足で着地。

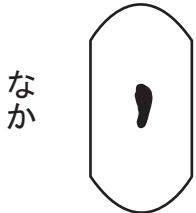
⑦右足をステップオーバー



そと

・ゴムから左足をぬくとともに、右側のゴムを跳び越えて右足で着地。

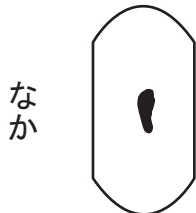
③右足でステップイン



なか

・右足でゴムの間に入る。

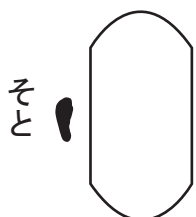
⑧左足でステップイン



なか

・左足でゴムの間に入る。

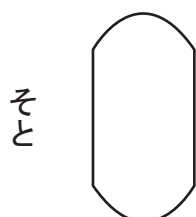
④左足をステップアウト



そと

・ゴムの左外側に左足で着地。

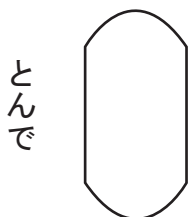
⑨右足をステップアウト



そと

・ゴムの右外側に右足で着地。

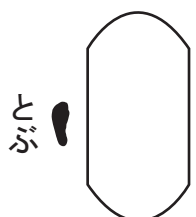
⑤右足でステップオーバー



とんで

・右側のゴムを跳び越え右足で着地。

⑩ステップオーバー



とぶ

・右側のゴムを跳び越え左足で着地。
・スタンバイしている次のメンバーは、①から同じ要領でステップする。