まずは軸とはなんだろうか？

プランク、サイドプランク

真っすぐが感じられたら、そのまま上に上がる必要がある

ルルベ練習

ピルエットの前に、まずは立つ練習、その後単純に回る練習を
ピルエットにおけるアンバランスは、回転におけるバランス制御の反応が遅いことによって起こる

バランスを崩す前に立て直す能力が必要になるが、基本的に手遅れになってから感じ始めていることが大きな問題

軸をブラさずに回せる首の範囲は意外と狭い。

頭にアンクルでその場で回る

パドゥブレステップ

バンドで捩じる腹筋

シェネ

ルルベのままシングルピルエット （クッペやバーも可）

アレグロジャンプトレーニング

内転筋

飛行機

シンプルジャンプ

反復横飛び

体重のせ足先延ばし

両足ジャンプ　4 方向

片足ジャンプ　4 方向

ケンケン

足を速く上げる　高く飛ぶ

壁に手をついて脚上げ　前と横

前に倒れてからの反応

タックジャンプ

パワースキップ

エアウェイトトレーニング

スクワット

デッドリフト

ベンチプレス

アラベスクのためのストレッチとトレーニング

外腿伸ばし

身体ひねり

四つ這い　アラベスク