

## おうちでできること VOL.3

バーレッスンをしている、発表会はっぴょうかいの作品さくひんのれんしゅうをしている、などお知らせいただきました。

その1 . バットマンタンジュ・ア・ラ・セゴンド しっかりやってみましょう。1ばんポジションから2ばん(よこ)へ、2ばんから1ばんへもどす。足のうらが気持ちいいように。

今度こんどは、5番ばんから1番ばんを通りながらよこへ。

その2 . 坐骨(ざこつ)ってどこにある? 股関節は(こかんせつ)はどこ? 小さい生徒さんはパパ、ママのおてつだいを。

どちらもバレエに必要なアン・ドゥオール(ターンアウト)に大事な骨ほねです。

Vol.2 のたね明かしあ: プリエはストレッチでもあります。

2番プリエは股関節こかんせつを使えるようにしますよ。

ポー・ド・ブラ: 手指てゆびをしなやかにのばすことで、肩かたをおろし、脇わきをつかうことができますよ。手の動きて うごきと足の動きあし うごはつながっています。

♥骨ほねのPDFを添そえます。そしてプリエ、タンジュのレッスン音楽おんがくも。