

**A 248: HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO WENSON** Value 0.8

1. ハイ・V-サポート。
2. 伸ばした両脚を上方へ上げて前方へ伸ばしながら、180° ツイストを行う。
3. 回転中は身体を伸ばす。
4. ウエンソン。



**A 249: HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON** Value 0.9

1. ハイ・V-サポート。
2. 伸ばした両脚を上方へ上げて前方へ伸ばしながら、180° ツイストを行う。
3. 回転中は身体を伸ばす。
4. リフトド・ウエンソン。



**A 256: HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP** Value 0.6

1. ハイ・V-サポート。
2. 伸ばした両脚を上方へ上げて前方へ伸ばしながら、180° ツイストを行う。
3. 回転中は身体を伸ばして両脚を揃える。
4. プッシュ・アップ。

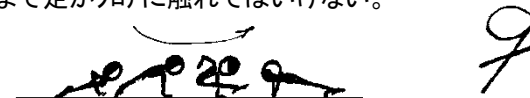


**LEG CIRCLE FAMILY (LEG CIRCLE & FLAIR)**  
**レッグ・サークル・ファミリー (レッグ・サークル & フレア)**

**【LEG CIRCLE レッグ・サークル】**

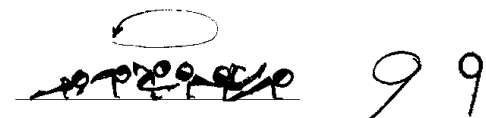
**A 263: DOUBLE LEG ½ CIRCLE** Value 0.3

1. フロント・サポート。
2. 両脚が一緒に横へスイング(ぐるりと回す)し、支持している片手を持ち上げる。
3. フリー・フロント・サポートから腰は引き上げられ身体は伸ばされている。180° のサークル(旋回)を終了するまで足がフロアに触れてはいけない。
4. バック・サポート。



**A 265: DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 OR 2)** Value 0.5

1. フロント・サポート。
2. 両脚のスイング(ぐるりと回す)を開始する。
3. 両手でのフリー・フロント・サポートから両脚が一緒に支持している片手の横へスイング(ぐるりと回す)する。
4. 腰は引き上げられ身体は伸ばされている。
5. 360° のサークル(旋回)を終了するまで足がフロアに触れてはいけない。
6. フロント・サポート。



**A 267: DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE ½ TURN TO WENSON** Value 0.7

1. 開脚したフロント・サポート。
2. 両脚をスイング(ぐるりと回す)してダブル・レッグ・1/1・サークルを実施する。
3. サークル(旋回)の終了時に 1/2 ターンを行いうエンソンで終了。

