
ダンス部式 ムーブクリエイイトEG法

3つのチェックリストを使い
サイファーを眺めている時間を1/10にせよ



技リスト

自分ができる動きの全てを書き出そう！

トップロック

エントリー

フットワーク

フリーズ

パワームーブ

アクロバット

全体動作**全体的な動きを決定して可能性を広げよう！**

立つ	その場で立つことができるか考える
飛ぶ	その状態からジャンプできないか考える
滑る	その動きから滑ることができないか考える
回る	その動きから回れないか考える
止まる	その状態からフリーズに行けないか考える
逆に回る	その動きをリバースできないか考える
低くなる	その動きをもっと低い状態でできないか考える
高くなる	その動きをもっと高い状態でできないか考える
移動する	その状態から移動できないか考える
片手になる	その動きを片手で出来ないか考える
片足になる	その動きを片足で出来ないか考える
足をかける	その動きの最中に足をかけることができないか考える
ループする	その動きをループできないか考える
逆さになる	その状態から逆さまになれないか考える
部位を掴む	体の一部を掴みながらできないか考える
リズムを変える	その動きのリズムを変えられないか考える

使用部位

自分らしさを出すため使う部位を決定しよう！

頭を使う	頭を使って滑れるか考える
肘を使う	肘を使って滑れるか考える
膝を使う	膝を使って滑れるか考える
肩を使う	肩を使って滑れるか考える
背中を使う	背中を使って滑れるか考える
手の甲を使う	手の甲を使って滑れるか考える
足の甲を使う	足の甲を使って滑れるか考える

※今回は全体動作を「滑る」に決定したと仮定

