

2 腕まわし

▶ 肩に手をあてて、ひじからまわす

繰り返し(3回)

左手から



左手を上げ、右手を肩に

ぐ~るぐ~るぐ~る



1 2 3

左手を内側にまわす

右手も



手を入れ替える



繰り返し(3回)

ぐ~るぐ~るぐ~る



5 6 7

右手を内側にまわす

8

休む

2 腕まわし

▶ 肩に手をあてて、ひじからまわす

繰り返し(3回)

左手から



左手を上げ、右手を肩に

ぐ~るぐ~るぐ~る



1 2 3

軽くひざを曲げながら
左手を内側にまわす

右手も

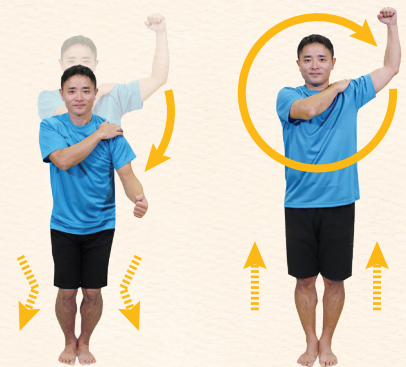


手を入れ替える



繰り返し(3回)

ぐ~るぐ~るぐ~る



5 6 7

ひざを曲げてのびしながら
右手を内側にまわす

8

休む