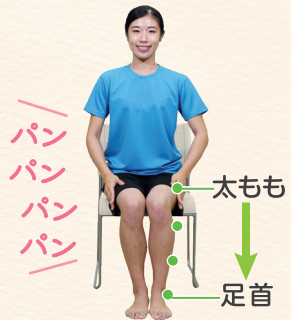


4 脚たたき・バンザイポーズ ▶ 腕を高く上げる



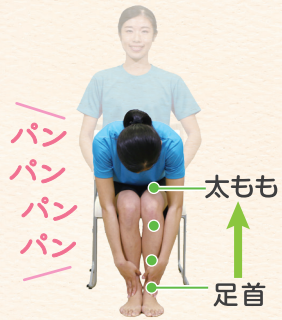
側面



1 2
足の側面を4回たたきながら、体を前に倒す



前面



3 4
足の前面を4回たたきながら、体を起こす

バンザイ



5 6 7 8
バンザイをした後、手をふる

5 ひざのばし ▶ ひざを強く押さない



1 2 3
左足を1歩前へひざに両手をそえて軽く押す



4
つま先を上げる



5 6 7
軽くひざを押す



8
反対も行う

4 脚たたき・バンザイポーズ ▶ 腕を高く上げる



側面



1 2
足の側面を4回たたきながら、体を前に倒す



前面



3 4
足の前面を4回たたきながら、体を起こす

バンザイ



5 6 7 8
足を肩幅に開きバンザイした後、手をふる

5 ひざのばし ▶ ひざを強く押さない



1 2 3
左足を1歩前へ腰を曲げて、ひざに両手をそえて軽く押す



4
つま先を上げる



5 6 7
軽くひざを押す



8
反対も行う