

6 手足横だし

▶ 手と足をすばやく出す

繰り返し (2回)

出して 戻して 出して 戻して

1 左手と右足を横に出す

2 戻す

3 右手と左足を横に出す

4 戻す

7 脚たたき・バンザイポーズ

▶ 腕を高く上げる

側面 前面

1 2 足の側面を4回たたきながら、体を前に倒す

3 4 足の前面を4回たたきながら、体を起こす

5 6 7 8 バンザイをした後、手をふる

基本的体操

6 手足横だし

▶ 手と足をすばやく出す

繰り返し (2回)

出して 戻して 出して 戻して

1 左手と右足を横に出す

2 戻す

3 右手と左足を横に出す

4 戻す

7 脚たたき・バンザイポーズ

▶ 腕を高く上げる

側面 前面

1 2 足の側面を4回たたきながら、体を前に倒す

3 4 足の前面を4回たたきながら、体を起こす

5 6 7 8 足を肩幅に開きバンザイした後、手をふる