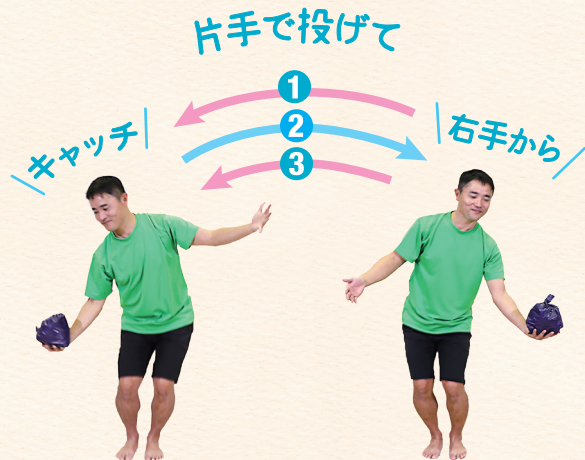


2 ボールキャッチ



片手でボールを投げて
反対の手でキャッチ

3 ボールけり

● 難しいときは、ボールを
手に持ったまま、足をあてる

左右4回ずつ



片足でボールをけて
両手でキャッチ

4 ボール出し(横)

● 勢いをつけて、遠くにボールを出す

ぐるぐる

左にパッ

ぐるぐる

右にパッ



外まわし



外まわし



斜め前へ



外まわし



斜め前へ

ボールを大きく
2回まわす

左に向かって、両手と
左足を同時に出す

体を戻して
ボールを2回まわす

反対も
行う

4 ボール出し(上・前)

ぐるぐる

上にパッ

ぐるぐる

前にパッ



外まわし



両手を上げる



外まわし



両手・左足を
前へ

ボールを大きく
2回まわす

ボールを大きく
2回まわす

5 両腕ひねり

● 足を曲げ、全身を使って身体を動かす

繰り返し(2回)

左側に/
グイ〜ン

腕も左にひねる/

右側に/
グイ〜ン



腕を前に
まっすぐのぼす



軽くひざを曲げる



左に体をひねりながら
腕も左にひねっていく



軽くひざを曲げる

反対も行う



ポーズ