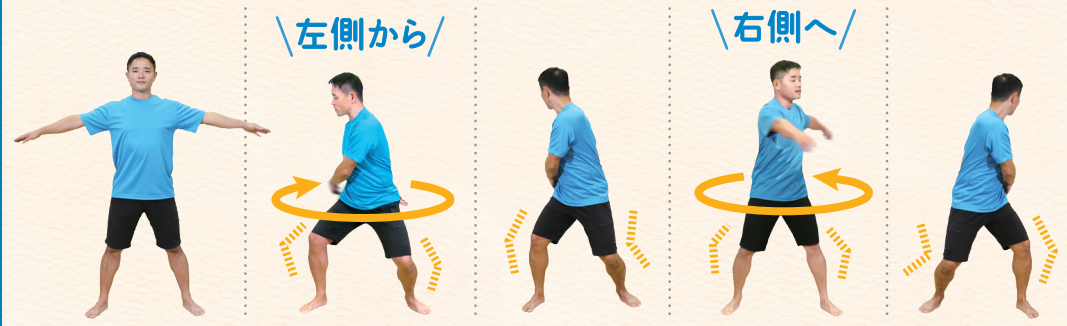


7 腰ひねり

繰り返し(2回)



足を軽く曲げ、腕を体に巻き付けるようにふって、腰をひねる



両手を開き 胸の前へ

左後ろを見るように、腰をひねる

反対も行う

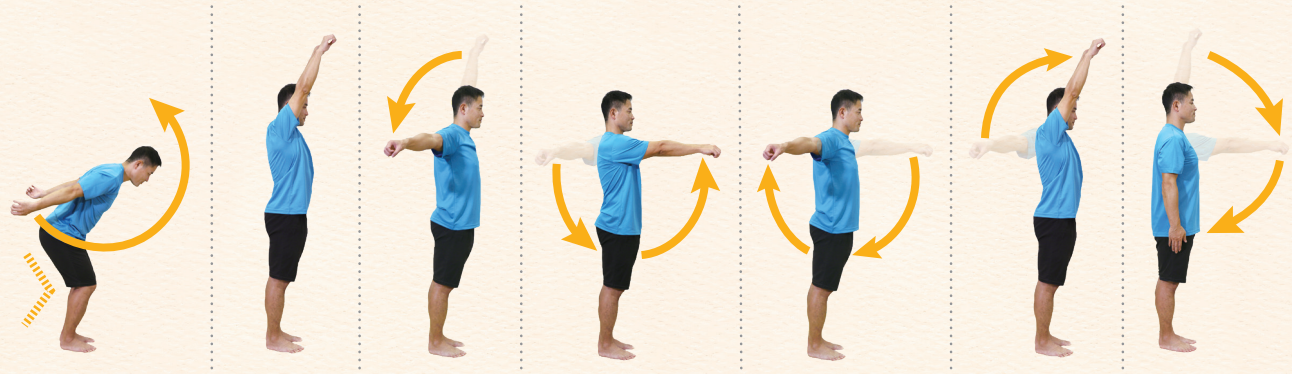
8 背中のはし



胸の前で 両手を組む

腕をゆっくり前にのびしながら 背中全体を丸くする

9 腕まわし



両腕を 後ろから前に、大きくまわす

次に、前から後ろに、大きくまわす

10 手首まわし



クルクルクルクル

胸の前で 両手を組む



手首をまわす

11 足首まわし

足首をまわす



反対も行う