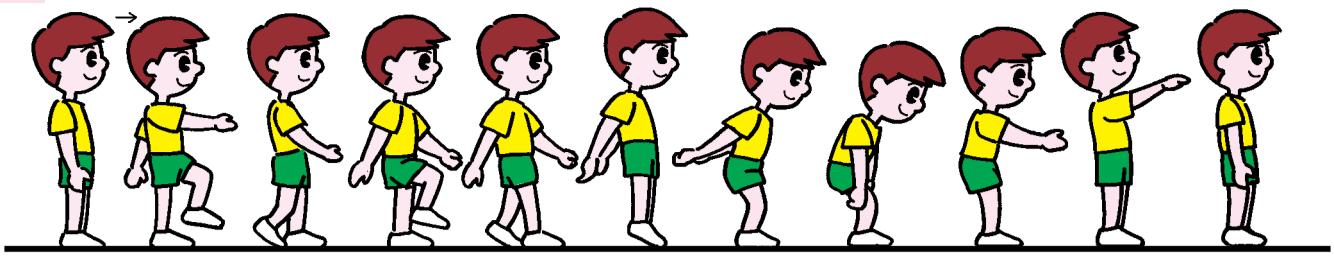
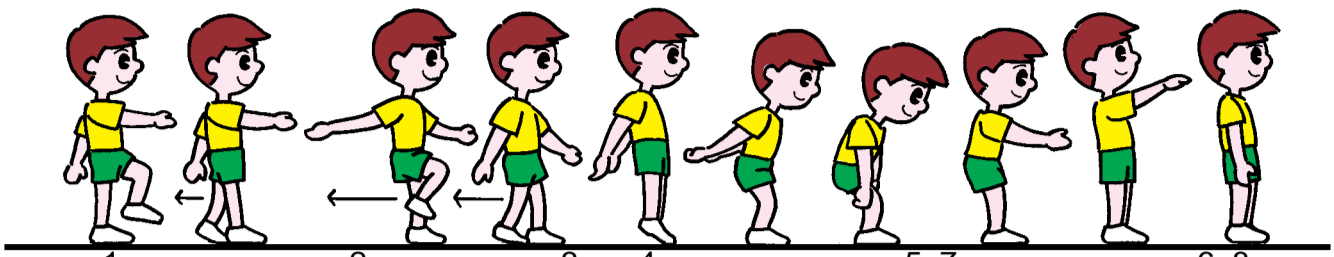


## 2 前後に歩いて、ひざを前に押し出す運動 (32拍)



はずむように軽く左、右、左足と3歩うしろに歩き、両手をそろえて立つ

ひざを軽く前に2回押し出す  
両腕は力を抜いて、前に2回振る



はずむように軽く左、右、左足と3歩うしろに歩き、両手をそろえて立つ

ひざを軽く前に押し出す  
両腕は力を抜いて、前に2回振る

**やさしい動き** 軽くひざをまげるだけにする。

**むずかしい動き** かけ足、スキップ、かけ足2/1、とびひねり

## 3 その場でスキップする運動 (16拍)

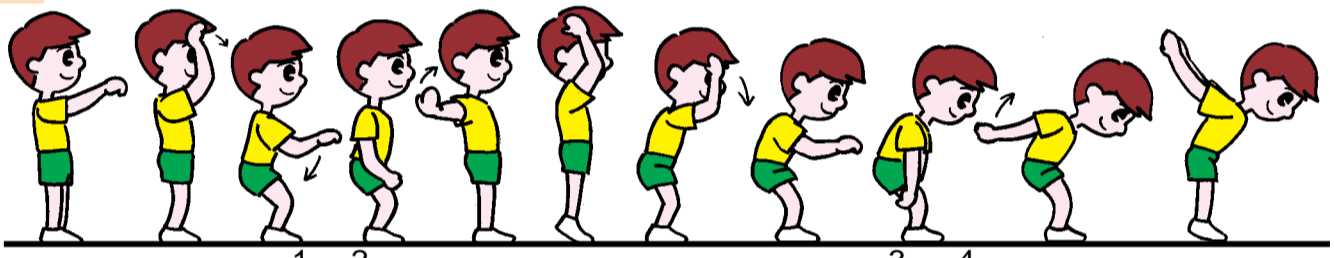


左足、右足と交互に16拍、その場でスキップをする

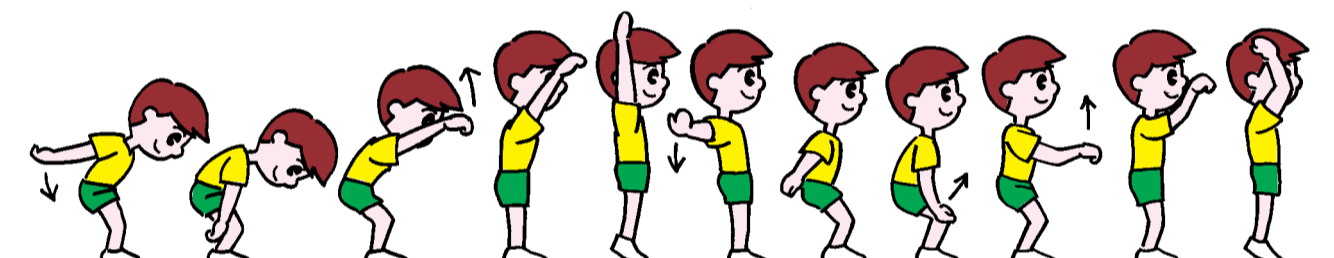
**やさしい動き** 軽いかけ足

**むずかしい動き** スキップ横とび、8の字かけ足、8の字スキップ、ウエーデルン

## 4 ひじを軽くまげ、はずみに合わせて肩を前後に大きくまわす運動 (16拍)



2回のはずみに合わせて、ひじを軽くまげ、肩をうしろから前方に大きく1回まわす

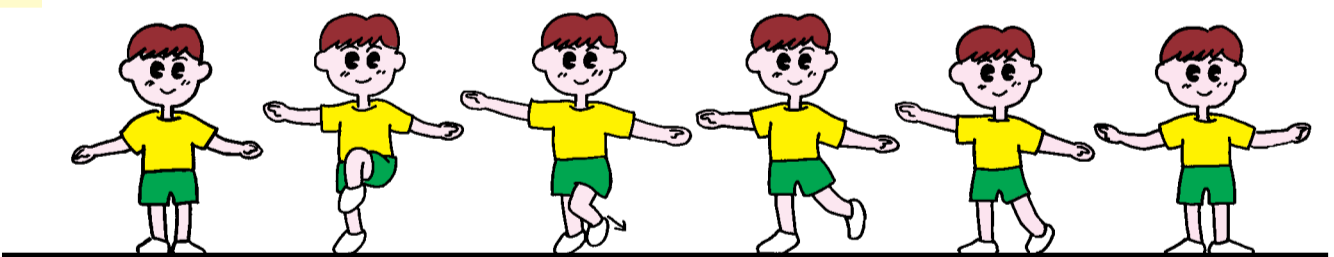


2回のはずみに合わせて、ひじを軽くまげ、肩をまえから後方に大きく1回まわす

**やさしい動き** Federnを用いないで行う

**むずかしい動き** 左右の腕を反対方向へまわす

## 5 肩幅ほどに足を開いて立ち、片ひざを斜めにあげながら腰をひねる運動 (16拍)



足を肩幅に開いて立ち、左ひざを斜めにあげ、体をひねり、足をもとにもどす 2回連続して行う

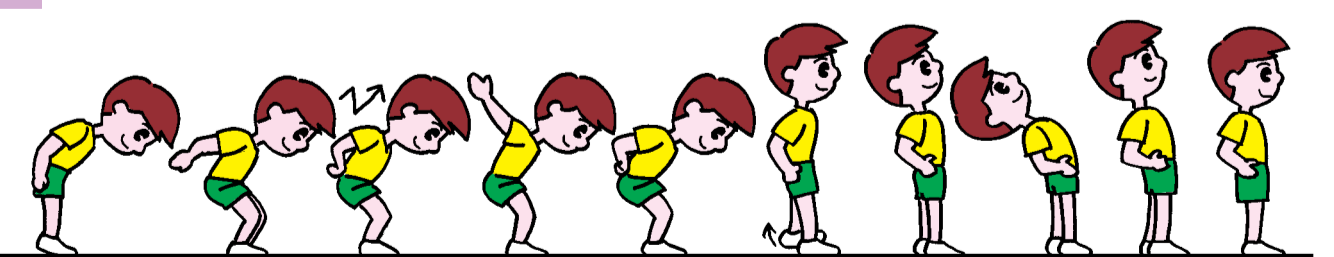


右ひざを斜めにあげ、体をひねり、足をもとにもどす 2回連続して行う

**やさしい動き** 体をねじらないでひざを真直前にあげる

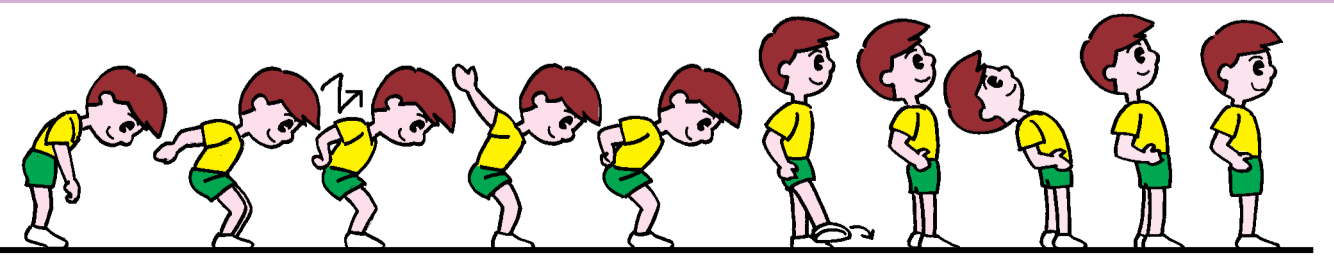
**むずかしい動き** 足の動きに合わせて、腕を大きく横に振る

## 6 軽く前屈して、はずみながら腰をたたき、足を横に開いて後屈する運動 (32拍)



軽く前屈して、はずみながら腰を4回たたく

左足を横に出して、うしろにそる



軽く前屈して、はずみながら腰を4回たたく

右足を横に出して、うしろにそる

**やさしい動き** 足を開いたまま行う