

6 全身まわし

▶ ひざも使って全身を大きく動かす



腕をまっすぐ上げ、足を横に開く



1 2 3

左から、大きく体をまわす

タオルをゆるめずに!



4



5 6 7



8

反対も行う

7 タオルボール通し

▶ 8の字を書くように、タオルを動かす

タオルを結んでボールをつくる

ギュッ

体育座り

繰り返し (2回)

左足を上げて



左足を上げてタオルを通し、左手で受け取る

右足を上げて



通し、左手で受け取る

右足を上げて



右足を上げてタオルを通し、右手で受け取る

