



第1動

第2動

### 第10運動

体の回旋運動 (3 2 呼間) (8 呼 1 動作)

第1動 8 呼間で体を前に曲げつつ両腕を大きく横に振り挙げながら体を左から1回転する。

第2動 次の8呼間で右から1回転する。以上の運動を繰り返す。

### 第11運動

跳躍運動 (2 4 呼間)

●次の8呼間

第1動 跳んで開脚となり腕を横に挙げる。

第2動 跳んで足を閉じ胸は下ろす。

第3動は幾分高く跳ぶ。

以上の運動を繰り返す。

●終わりの8呼間

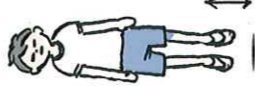
第1動 腕を斜め上に振り上げ跳び上げて足を開く。

第2動 跳び下りて腕を前に交叉し膝を半ば曲げ、

第3動 腕を横に振り腕を伸ばす。

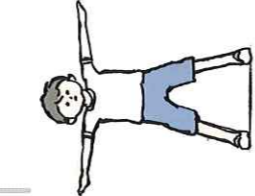
第4動 4呼で腕を前に交叉し、5、6呼で掌をかえして胸を反らす。7、8呼で直立に戻る。

●始めの8呼間  
(3 飛び始め分派)



第1~4動  
(呼吸も揃えて)

●次の8呼間



第1~2動  
(呼吸も揃えて)

●終わりの8呼間  
(大きなジャンプ)



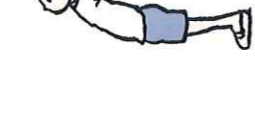
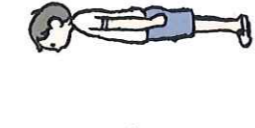
第2~4動  
(呼吸も揃えて)

### 第12運動

足踏み運動

(8 呼間) (1 呼 1 動作)

第1運動と同じ。



### 第13運動

腕の屈伸運動

(3 2 呼間) (1 呼 1 動作)

●始めの16呼間

第1動 腕を横に挙げる。

第2動 腕を曲げる。

第3動 上に伸ばす。

第4動 腕を曲げる。

第5動 腕を前に伸ばす。

第6動 腕を曲げる。

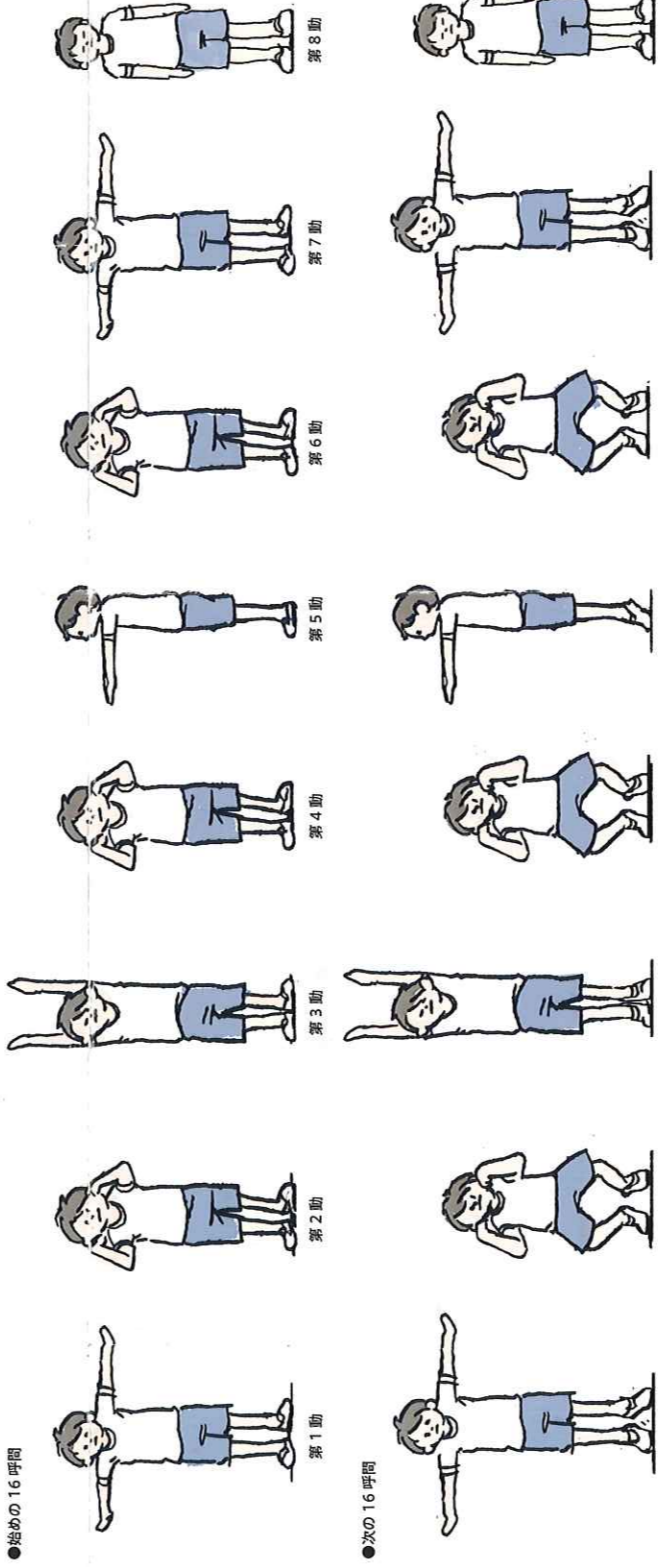
第7動 腕を横に伸ばす。

第8動 腕を横から下ろす。

以上の運動を繰り返す。

●次の16呼間

始めの16呼間の運動に踵を挙げ、膝を半ば曲げの運動を加えて行う。



### 第14運動

足踏み運動

(16 呼間) (1 呼 1 動作)

第1運動と同じ。

### 第15運動

脚の屈伸運動

(1 6 呼間) (1 呼 1 動作)

第2運動と同じ。

### 第16運動

足踏み運動

(1 6 呼間) (1 呼 1 動作)

第1運動と同じ。

お疲れさまでした!

