

KANAKURI 体操

【ダンスver.】

ふりつけ



R3.1.28 玉名市スポーツ振興課

ふりつけNo.1 【あいさつ】



左側と右側に3回ずつ手を振る

ふりつけNo.2 【手をたたく】 × 8回



両手を広げて



顔の前で手をたたく

ふりつけNo.3 【気をつけ】

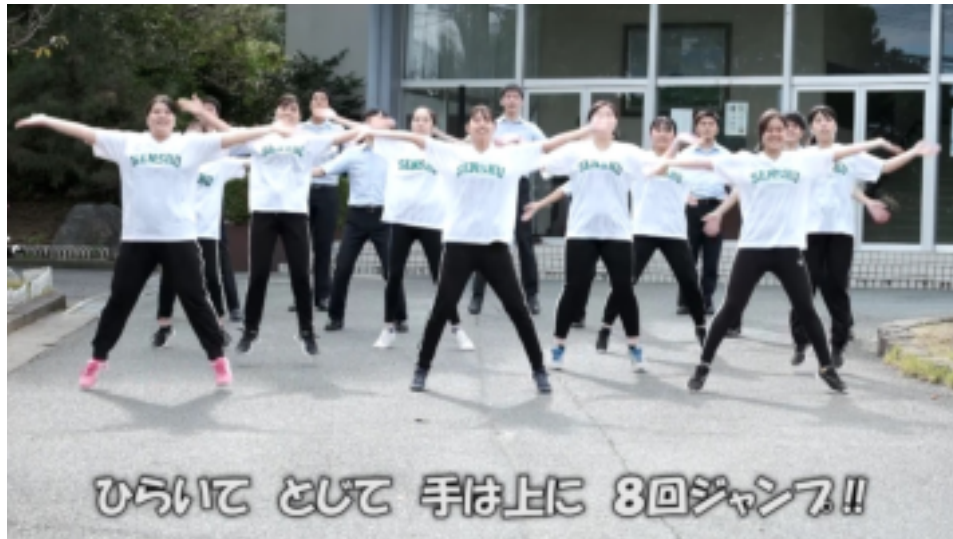


左下を指差し



大きく右上を指差し

ふりつけNo.4 【ジャンプ】 × 8回



大きく手と足を広げる



ジャンプして、頭の上で手をたたく

ふりつけNo.5 【背筋のばし】 × 4 セット (1/2)



手をグーにして左下から左上へ



手を上でパーにする

ふりつけNo.5 【背筋のばし】 × 4 セット (2/2)



手をグーにして右下から右上へ



手を上でパーにする

ふりつけNo. 6 【腕伸ばし】 × 4 セット



腕を前に2回伸ばす



腕を後に2回伸ばす

ふりつけNo.7 【屈伸】 × 4回



腰を落とし、しゃがむ



立って、手を大きく広げる

ふりつけNo.8 【上体そらし】 × 2セット



上体をそらしながら右上を指差す



上体をそらしながら左上を指差す

ふりつけNo.9 【小走り】 × 2セット (1/2)



左に3歩走る



手で栗のマークを作る

止まって、上体をそらしカナクリポーズ

ふりつけNo.9 【小走り】 × 2セット (2/2)



右に3歩走る



止まって、上体をそらしカナクリポーズ

ふりつけNo.10 【足伸ばし】 × 2セット



左足を出して腕を交差



右足を出して腕を交差

ふりつけNo.11 【胸開き】 × 2 セット



左へカニさんあるき（2歩）



右へカニさんあるき（2歩）

ふりつけNo.12 【深呼吸】 × 2 回 (1/3)



気をつけ



空気を吸いながら両手を上へ

ふりつけNo.12 【深呼吸】 × 2回 (2/3)

掌を外側に向ける



掌を外側に向ける



空気を吐きながら気をつけ

ふりつけNo.12 【深呼吸】 × 2 回 (3/3)



2 回目の最後はカナクリポーズ