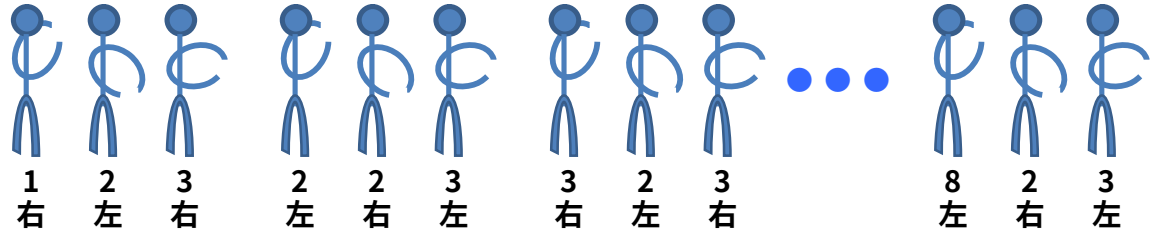
リズムコーディネーション(低学年) ～warming-up～

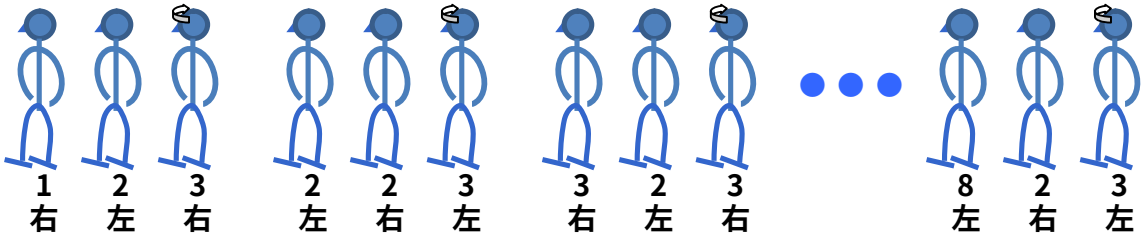
1, リズム体操　ブラジル体操などに代表される、ウォーミングアップの複合+リズム

1･2･3･(ホイ)、2･2･3･(ホイ)、3･2･3･(ホイ)、4･2･3･(ホイ)、(ホイ)･(ホイ)･(ホイ)
「1」と「2」の掛け声の部分は、手拍子をしながら **ウォーク(①～⑩)** **ジョグorスキップ(⑪～⑯)**
「3」の掛け声の部分で、アクション
「3」の後の「ホイ」の掛け声でリセット
「8･2･3･ホイ」の後は、「ホイ･ホイ･ホイ」の3手拍子で次のメニューへ

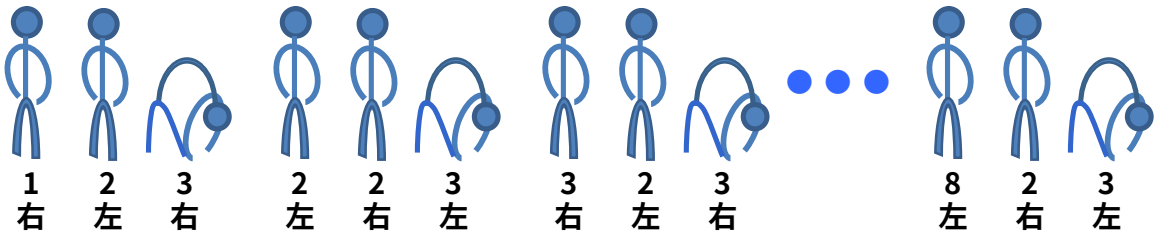
① 腕回し　歩きながら**両腕を廻しながら**、リズム良く(前回しと後ろ回しを交互に行う)



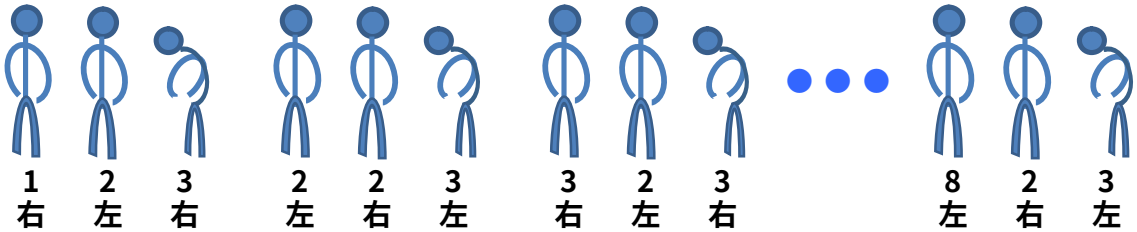
② バックウォーク　後ろ向きに歩きながら**左右に首を振る**



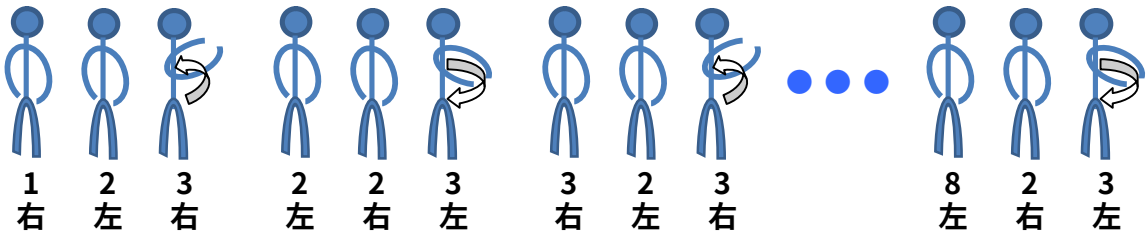
③ 前屈　「1」･「2」で歩いて、「3」のタイミングで「3」にあたる足に**両手を伸ばして前屈**



④ 後屈　「1」･「2」で歩いて、「3」のタイミングで**後屈**

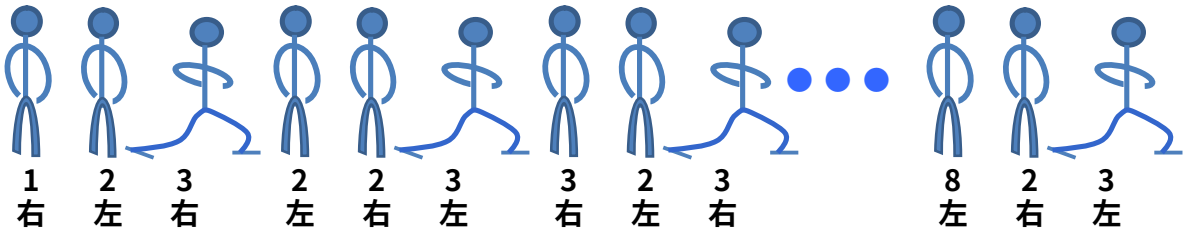


⑤ 側捻　「1」･「2」で歩いて、「3」のタイミングで「3」にあたる足側に**身体を捻じる**

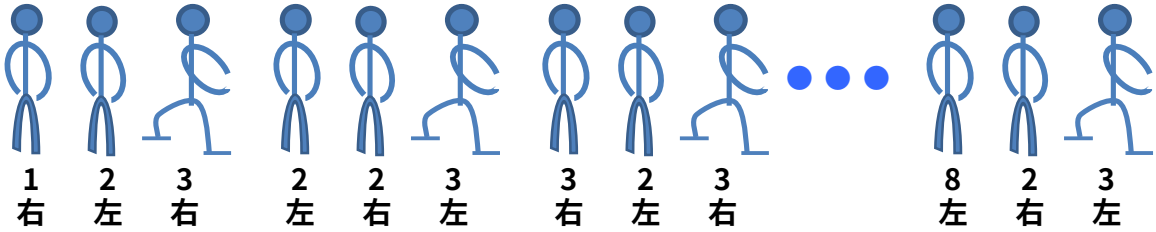


どんな事でも、練習というものは、『しんどい』、『おもしろくない』、『つまらない』、『などなど』、そんなものです。
それぞれの練習には、ちゃんとした目的や意味があります。適当にしたり、形だけできたり、時間だけ過ごしていてもけっして身につきません。

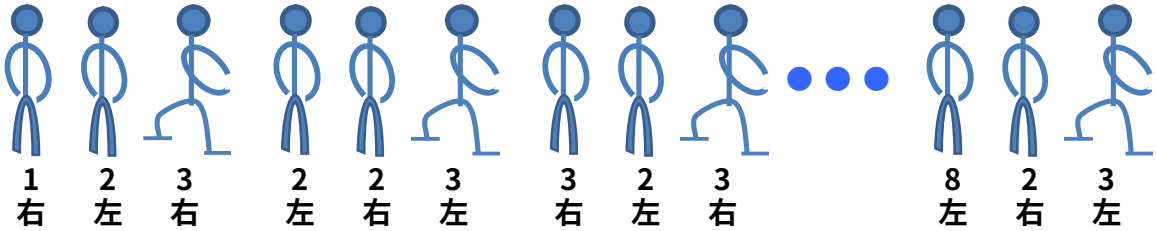
⑥ レッグランジ(アキレス腱)　「3」のタイミングで**腰に手を当てて**「3」にあたる足を**深く大きく踏み出す**



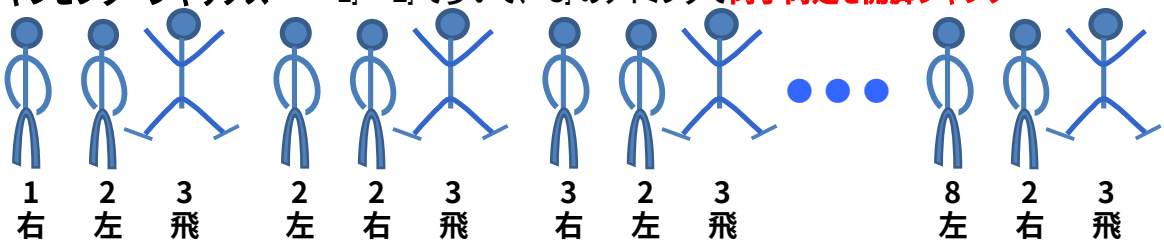
⑦ 内転　「1」・「2」で歩いて、「3」のタイミングで「3」にあたる足を**横から開脚して持ち上げて前に降ろす**



⑧ 外転　「1」・「2」で歩いて、「3」のタイミングで「3」にあたる足を**前から持ち上げて横に開脚して降ろす**



⑨ ジャンピング　ジャックス　「1」・「2」で歩いて、「3」のタイミングで**両手両足を開脚ジャンプ**

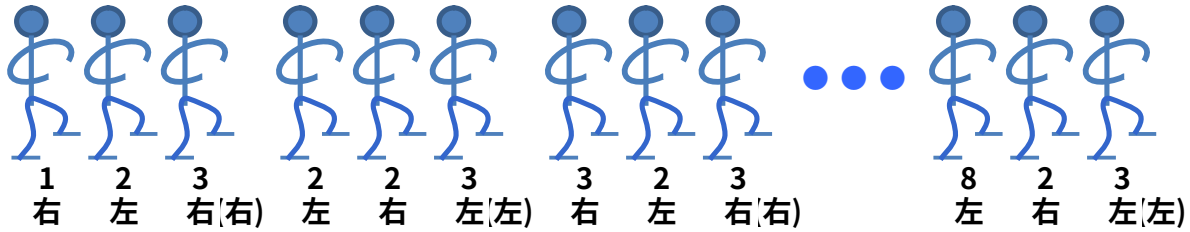


⑩

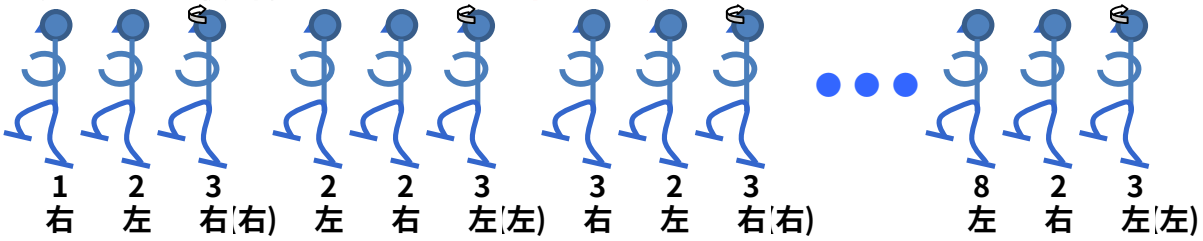
⑪

どんな事でも、練習というものは、『しんどい』、『おもしろくない』、『つまらない』、『などなど』、そんなものです。
それぞれの練習には、ちゃんとした目的や意味があります。適当にしたり、形だけできたり、時間だけ過ごしていてもけっして身につきません。

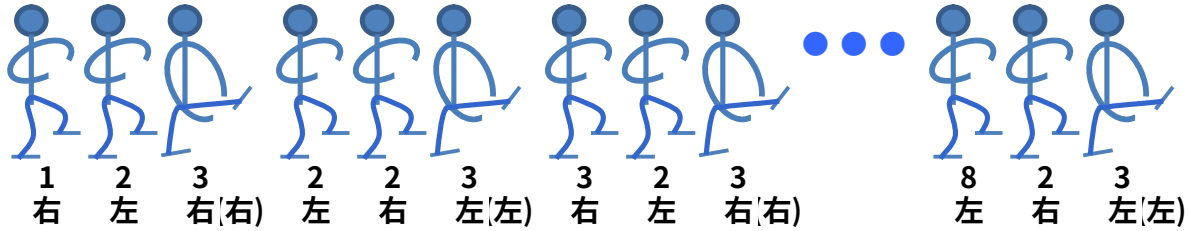
⑪ ランニング　ジョグの足と**同じ側の手を肩の高さでしっかり振る**



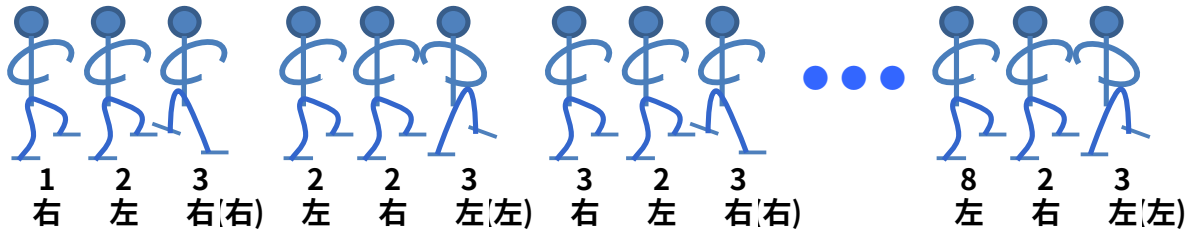
⑫ バックラン　後ろ向きにジョグしながら**左右に首を振る**



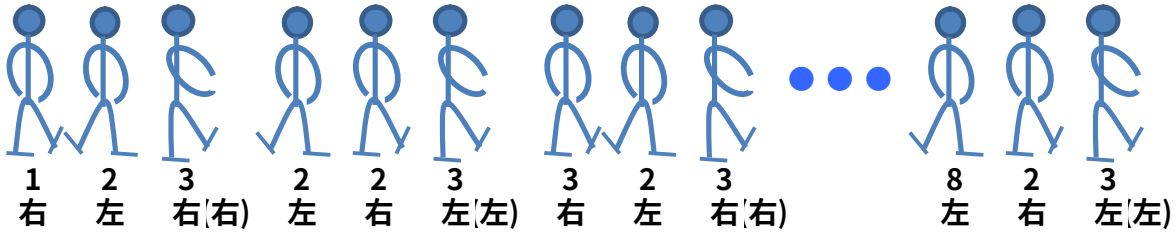
⑬ サイ　タッチ　「3」のタイミングで**ももの下で手をたたく**



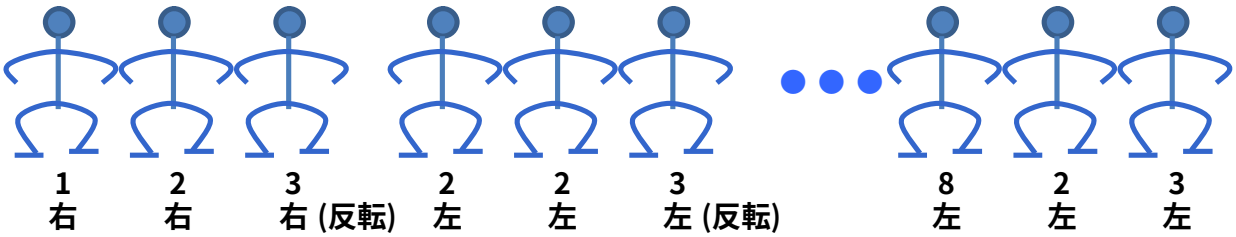
⑭ ショルダー・ニー　タッチ　「3」のタイミングで**右肩を右膝に**(左肩は左ひざに)**つけるように**



⑮ 開脚　「1」・「2」は**足を横にかるく上げる**、「3」のタイミングで「3」にあたる**足を横に高く上げる**

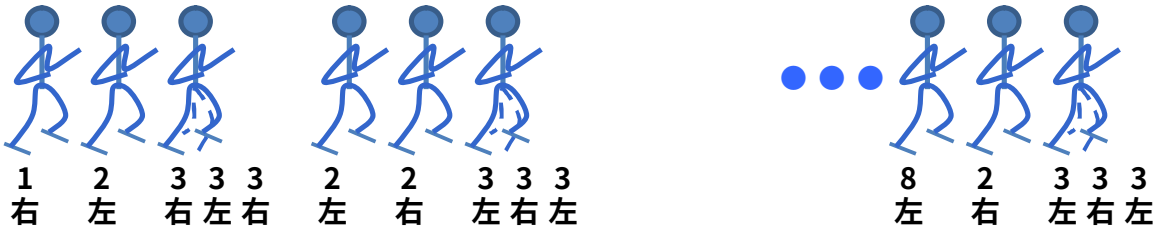


⑯ サイドステップ　「ホイ」のタイミングで**左右を交互に行う**

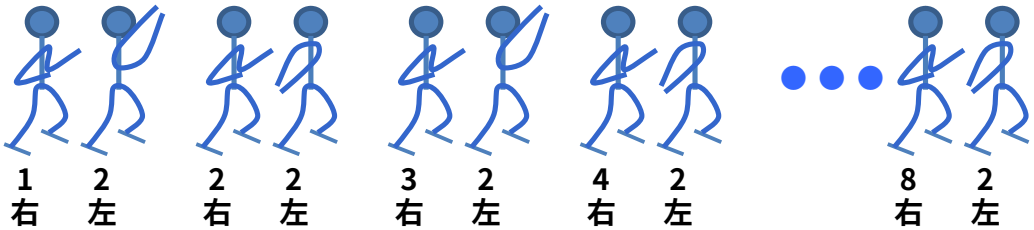


どんな事でも、練習というものは、『しんどい』、『おもしろくない』、『つまらない』、『などなど』、そんなものです。
それぞれの練習には、ちゃんとした目的や意味があります。適当にしたり、形だけできたり、時間だけ過ごしていてもけっして身につきません。

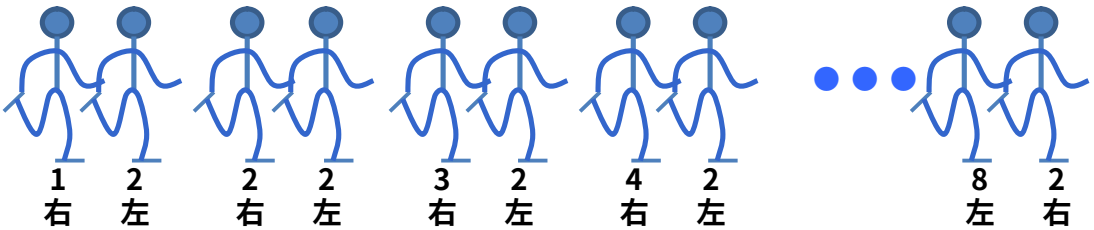
⑰ クイックフット　「3」のタイミングでその場で素早いステップを踏む(3ステップ)



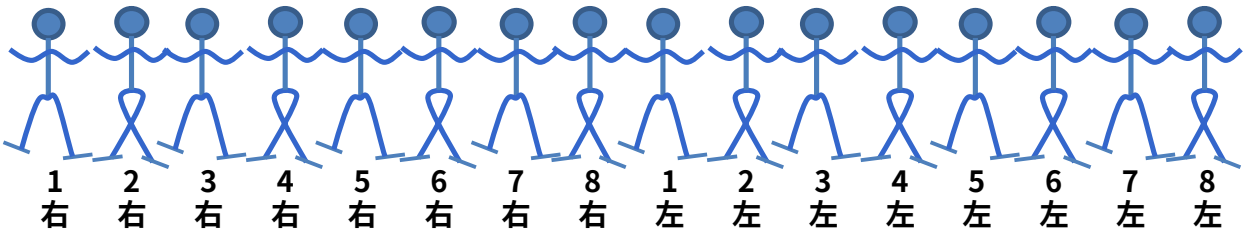
⑱ ハイタッチ･背タッチ　「1」のタイミングで頭の上で手タッチ、「2」のタイミングで背中で手タッチ、



⑲ バックキック　右手で右足かかと、左手で左足かかとを交互にタッチする



⑳ カリオカステップ



他)

どんな事でも、練習というものは、『しんどい』、『おもしろくない』、『つまらない』、『などなど』、そんなものです。
それぞれの練習には、ちゃんとした目的や意味があります。適当にしたり、形だけできたり、時間だけ過ごしていてもけっして身につきません。