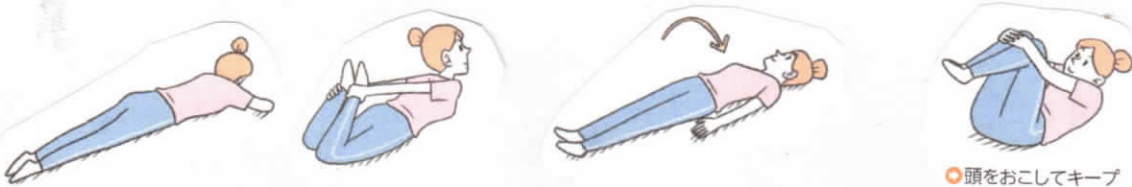


☆くすのき チャレンジⅡ☆

それぞれの うごきを 5~10秒キープ に ちょうせん!!
毎日、少しずつやってみよう! つづけて できるかな? レッツ・トライ!

うつぶせ → えびぞり → うつぶせ → あおむけ → たまご → あおむけ



○頭をおこしてキープ

正座(せいざ) → ひざ立ち → 立てひざ → ひこうき → たいこたたき



○ひざ立ちで歩く

○体を左右にひねる

太ももをたたく

あひる歩き → 立つ → かた足バランス(右・左) → つま先・かかとタッチ(右・左)



つま先立ちで歩く

時計回し

○右足を床につけずに
○足をつけずに3回れんぞく

○左足を床につけずに
○足をつけずに3回れんぞく

きをつけ → しり文字 → トンネル → しこふみ → きをつけ → 体育ずわり



こしに手をあておしりで1から5までかく

足の間からのぞきこむ