

ダンスっていい? ステップエクササイズ

今日の運動は足のステップ!
ダンサーになった気分!
大きな重カイトでエクササイズしましょう♪

体育の日スペシャル

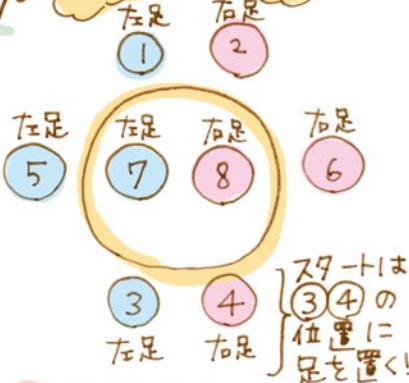
bod Do Dance!

アクション1 ラダーステップ

自分の足の前に
30cmくらいの円を
イメージします。
右図の番号順に
ステップ♪ステップ♪



ステップ早見図



アクション2 再生・巻き戻しステップ



左足を円の中にステップ。右足は大きく踏み出して膝を曲げ腰を落とします。そこから逆回転。右足を後ろに引いて左足をそろえ元の位置に戻ります。逆の足もやってみてね! アクション1と2を続けてやってみましょう。

アクション3



右足を上げて左手で膝をタッチ! 一度降りしてもう一度右足を上げ、今度はつま先にタッチ。反対の手足でも繰り返してね! 左右2回ずつ繰り返します。上半身を曲げないよう、足を高く上げましょう。

アクション4

両手を軽く開いて立ちます。



内ももを使って押し出す
かんじだよ♪
上半身の向きはそのまま!

左足を曲げ、後ろから右手で左足のかかとをタッチ。次に左手で右足のかかとをタッチ。

両膝をそろえて両手は膝にタッチしながら、手で太ももにひねり屈伸し、6で元に戻る。7で右にひねり、8で戻る。アクション3と4を続けてやってみましょう。