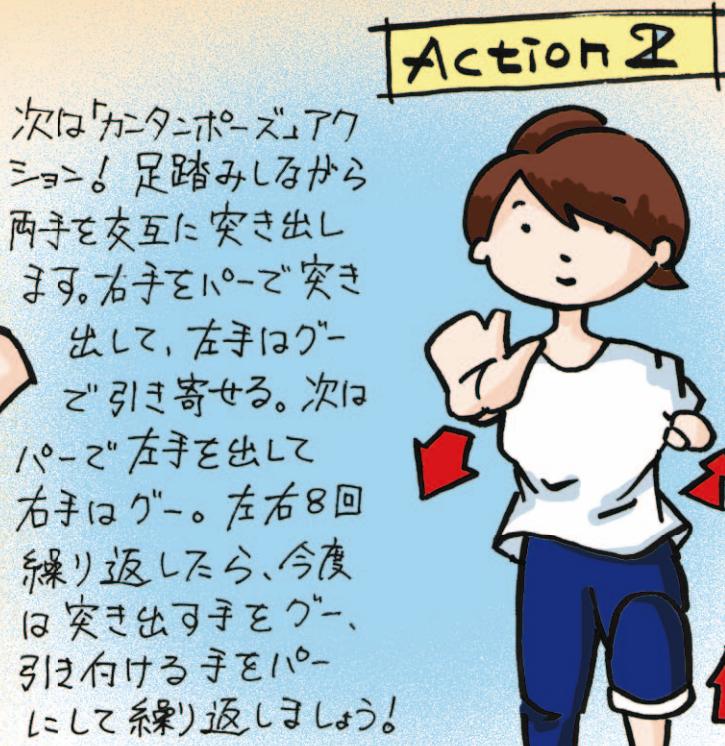


ba-Doddance!

2015.1.28 『脳トレエクササイズ!』
体を動かしながら脳も鍛えましょう! 頭も体もスッキリ!



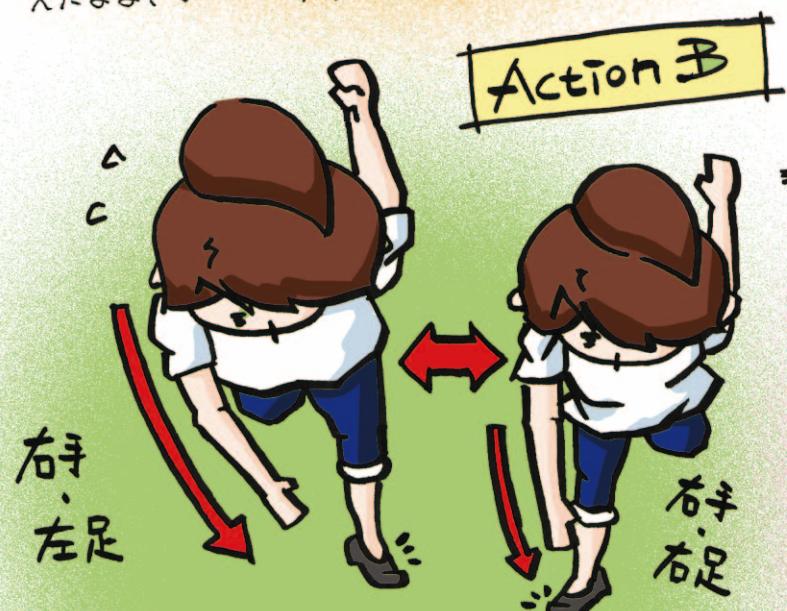
最初は「頭皮モミモミ」アクション! 両手で頭を横から狭むようにおさえましょう。4秒強めにおさえて、4秒力を抜きます。痛さに合わせておさえる力を調節してみて下さい。慣れたらおさえたまま、手を上下左右に動かしてみましょう!



次は「カニタニポーズ」アクション! 足踏みしながら両手を交互に突き出します。右手をハーハー突き出して、左手はグーグー引き寄せる。次はハーハー左手を出して右手はグー。左右8回繰り返したら、今度は突き出す手をグー、引き付ける手をハーハーにして繰り返しましょう!



Action 3



Action 4

続いて「屈伸ポーズ」アクション! 足を腰幅に開いて立ち、上半身を前に倒して右手と「左足の先」をタッチ。その時、左足は後ろに引きます。一旦体を起こして、次は右手と「右のつま先」にタッチ。左足は後ろへ。左右タッチを4回繰り返したら、今度は左手に切り換えて、左足からつま先タッチ!

最後は「バランスポーズ」アクション! 気をつけの姿勢から左足を軽く横に開きます。その時左手は頭の上に伸ばし、右手は横に伸ばします。一旦気をつけに戻って左足を横に開き、右手を上、左手を横に。4回繰り返したら、今度は左足を前に、両手は今までと同じ。気をつけに戻って右足を前に。イシストと確認しながらと“うそ”!