

1 足踏み (16呼間)

腕を交互に振って、脚はももを水平になるまで挙げる。

2 腕前側上挙振、脚屈伸 (16呼間)

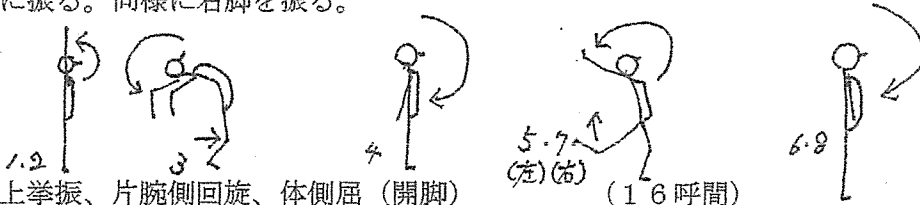
腕を前に振り下ろして横に振る。同時に脚の屈伸。腕を横から振り下ろして上に振る。同時に脚の屈伸。

3 腕前屈、側開前後回旋 (16呼間)

腕を前に上げ前に屈げ、前に伸ばして横に開き、前に戻して下に下ろす。次に前から回し、後ろから回す。

4 腕上挙屈背、腕後屈、脚後振 (16呼間)

腕を前から振り上げ、後屈させると共に膝を曲げ後方に反る。次に腕を前から振り上げ、体を反らせ左脚を後に振る。同様に右脚を振る。



5 片腕側上挙振、片腕側回旋、体側屈 (開脚) (16呼間)

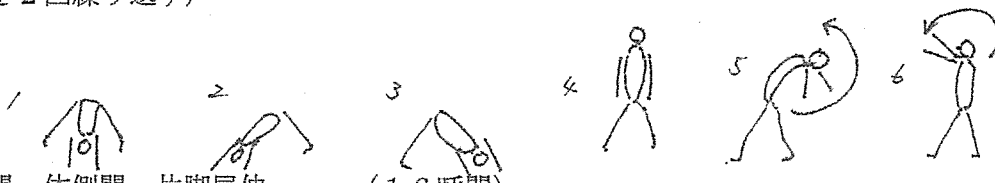
左足を横に出し同時に左腕を横から上に挙げ、右腕は横から体前を通り下から回旋させ、その反動で体を右に屈げ、回旋した腕と上に挙げた腕で体側を打つようにしてもとに戻す。次は右腕体上、左腕回旋で体を左に屈げる。これを繰り返す。

(途中開脚のままで行う)



6 体前屈、左右斜前屈、体後屈 (16呼間)

前体操(5)の開脚のまま、体を前に屈げ体を起こして、次は腕を前(下)から後(上)に回して体後屈。(これを2回繰り返す)



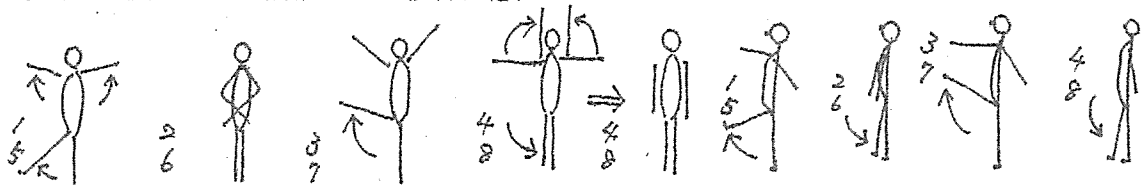
7 腕前挙側開、体側開、片脚屈伸 (16呼間)

両腕を前に挙げ、次に左脚を左側方に踏み出すと同時に左腕を水平に振る。(左膝屈曲)(視野は左腕先端) 右腕は前挙のままそこに残し、反動をつけて片方2回づつ行い、直立位に戻り他方に移る。



8 脚側上振、腕横振、脚前上振、腕交互前振 (32呼間)

直立のまま左脚を軽く横に振り、次により高く振る。このとき腕は前交叉で横に振る。これを左右繰り返す。次に左脚を前に軽く、次に強く振る。この時脚の反対腕は脚の動きを助けるように振る。これを左右繰り返す。(腕の横振りから前振りへの移行注意)



9 体斜前屈、体後倒 (16呼間)

開脚して左脚の方に体を屈げ、次に反動をつけて右脚の方に屈げ、次に体を起こし左脚をやや曲げて体を斜後方に倒す。この時両腕は上方に挙げる。次は右左と体を屈げ右斜後方に倒す。

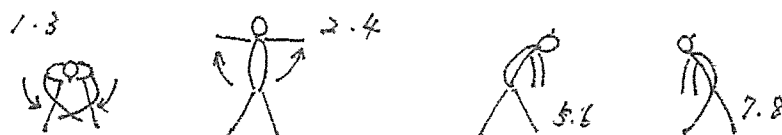


10 体回旋 (16呼間)

左より回す、次は右に回す。 (9) からは開脚のまま

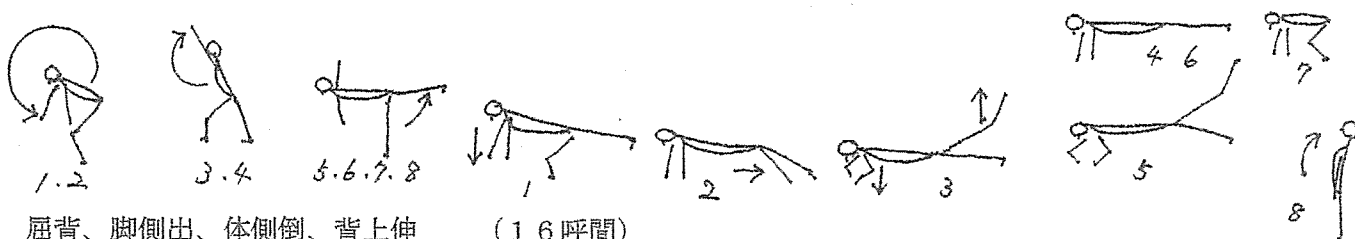
11 体前屈、斜後屈 (16呼間)

体前屈、腕前交叉させ振り起し、腕は左右に開いて静止、反動をつけて2回行う。上体を起こし両腕を左後方に振り下ろし体を斜後方に屈げる。(反動をつけて2回) 次に右後方行う。両肩と下げた腕は鉛直になるように努力する。・・・(10) からは開脚のまま (11) に入る。



12 (A) 腕後回旋、体前屈、片脚前出斜前倒 (B) (片脚後挙、腕側開) 平均腕立て屈背脚足交互上挙 (32呼間)

腕を後から廻して体を前に屈げると共に膝も曲げ、腕を前に振り上げると同時に左脚を前に出し屈げて前倒する。静かに腕を左右に開き前出の左脚で立ち右脚を後方に挙げ平均運動。次に両腕をつき左脚を伸ばして右脚に揃え腕立ての姿勢をとる。次に屈背して右・左脚を挙げてもとに戻る。(2回目平均は右脚)



13 屈背、脚側出、体側倒、背上伸 (16呼間)

腕を肩のところに屈げると共に左脚を横に出し屈げて側倒する。次に腕を伸ばし再び屈げると共に脚を戻し直立位とする。右脚を側出して繰り返す。



14 跳躍 (16呼間)

直立のままその場で跳躍、3拍目に全屈膝、7拍目に開脚大跳躍、この時両腕は左右に広げる。

15 腕前上挙振、側下、腕上前挙振、屈膝 (16呼間)

腕を前から上にあげ体側から下ろして前交叉、反対に横から振り上げ膝屈伸をして前から下ろす。次は腕を前から上に振り下ろす。次に前に振ると共に膝のダブル屈伸。 この繰り返し

16 呼吸運動 (16呼間)

腕を前から挙げ、横から下ろして前交叉、開いて閉じる。