

バービージャンプ①

- おお りょううで りょうあし だい じ
①大きく両腕・両足をひらき、大の字になる。
ちい りょううで じめん
②小さくしゃがんで、両腕を地面につく。
じょうたい くうちゅう て
③しゃがんだ状態から、ジャンプして空中で手をたたく。
かい すこ きゅうけい かい
①～③を10回くりかえし、少し休憩してもう10回くりかえす。



ピシッ!

ひとつひとつの動きを

キビキビと!
大きく!
すばやく!

やってみよう♪



ちいさくなって...



ひらいて...



ジャンプ!

パンッ



バービージャンプ②

- ①しゃがんで、りょううで 両腕を地面じめんにつく。
②足を伸ばし、あし の うでた 腕立ての じょうたい 状態になる。せなか 背中はまっすぐ★
③すばやく足をもどし、あし の じょうたい 状態にもどる。
④しゃがんだ状態から、ジャンプして空中で手をたたく。
①～④を10回くりかえし、少し休憩してもう10回くりかえす。



しゃがんで…



のびて…



パンッ



しゃがんで…



ジャンプ!

