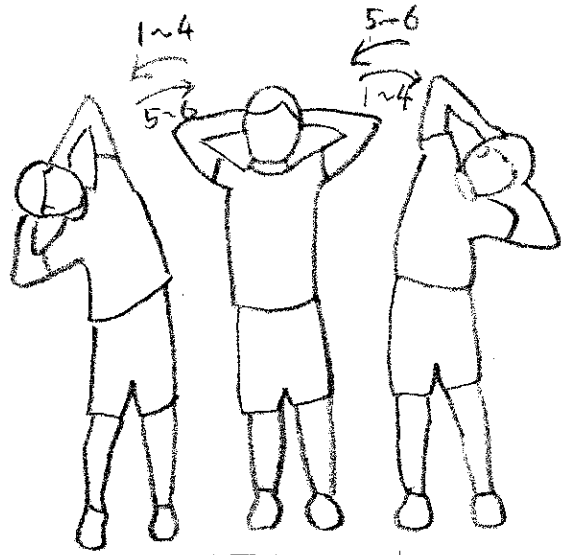
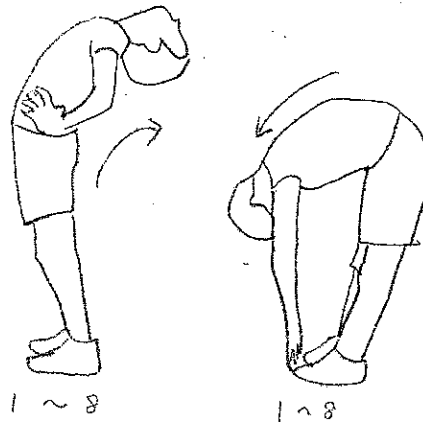


① 体の横たおし



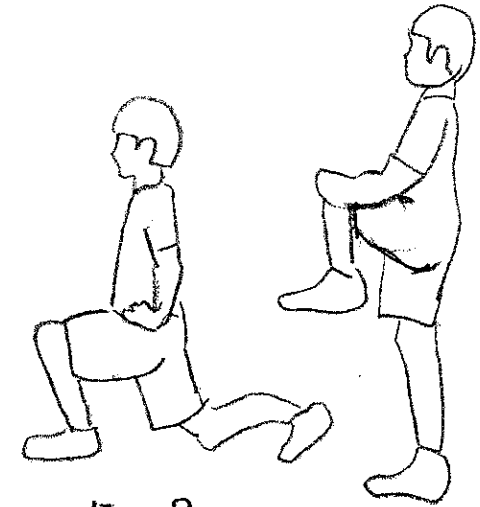
4回くり返し

③ 後ろそらし 前たおし



2回くり返し

⑤ ひざかかえ から 前後開きやく

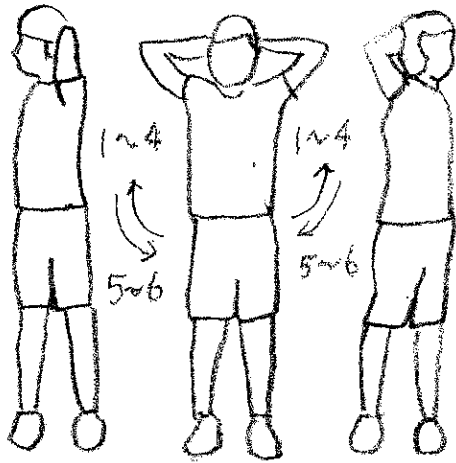


5~8

1~4

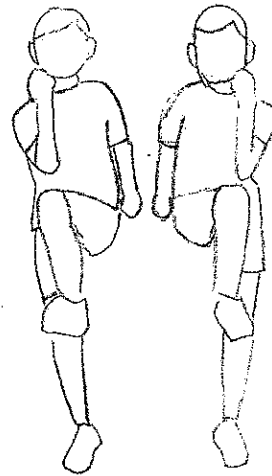
左右4回くり返し

② 体ひねり



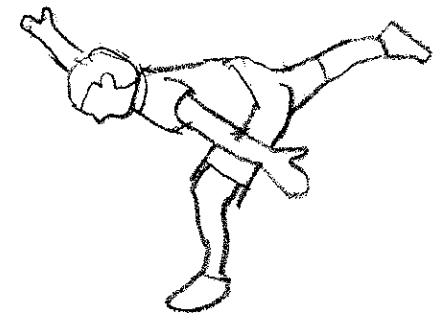
4回くり返し

④ ひじ、ひざタッチ



左右8回くりかえし

⑥ 水平バランス



1~10

左右10びょうずつ