

ある
①歩き



②うでまわし



かいたのはし



③体の横のはし
前こうくつ



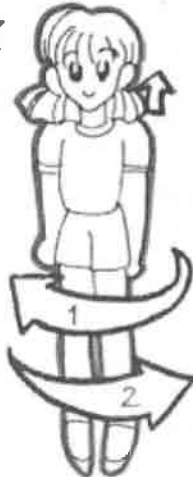
かい
④回せん・わんてん



⑤しんきやく ⑥アキスけん



てくひ
⑦手首のはし ⑧ちょうやく
回せん



⑨こきざみぞう



おおまたぞう
大股走



⑩ スキップ



⑪ 投球^{とうきゅう}



⑫ 大ジャンプ^{だいじゃんぷ}



⑬ ボックスステップ



⑭ うで立ていどう^{うでたていどう}



⑮ バランス
(上学年)



(下学年)



⑯ 肩入れ^{かたいれ}



からだ
体のほし



⑰ブリッジ



とうりつ じょうびせんとん
⑱ 倒立(学年)



かかたねん
カエルの足うち(下学年)



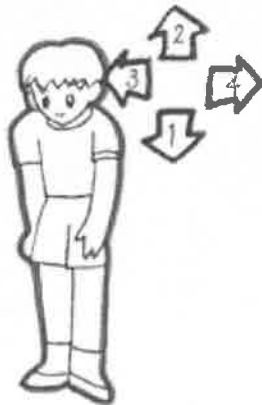
⑲ サイドステップ



⑳ せのび



くび きわ
㉑ 首回し



しん こ きゅう
㉒ 深呼吸

