



ステップいろいろ

うごきかた

- 1 約20メートルの直せんがとれる場所で行います。
- 2 サイドステップでおうふくします。
- 3 クロスステップでおうふくします。
- 4 前スキップで行って、後ろスキップで帰ってきます。
- 5 2～4を3回くりかえします。

サイドステップ



クロスステップ



スキップ



ポイント

- ★ なれてきたら、スピードをはやくしてチャレンジしましょう。
- ★ ストップウォッチをもって、タイムをはかるのもいいでしょう。
- ★ サイドステップとクロスステップは、同じ方を向いたままおうふくすると、左右両方のステップができます。