

リズムかかえこみジャンプ



うごきかた

- ① 1・2・3 のリズムでジャンプをしましょう。
- ② 3のときに両^{りょう}ひざをまげて、両手^{りょうて}をかかえこみましょう。
- ③ 低^{てい}学年は、5回^{かい}×1セット。中^{ちゅう}学年は、7回^{かい}×1セット。
高^{こう}学年は、10回^{かい}×1セット。



ポイント!

- ◎お^{なか}腹とひざを近づけるようにジャンプしましょう。
- ◎つま先^{さいこ}が最後にはなれるジャンプをしましょう。

目安の時間

30 秒

リズムジャックナイフジャンプ



うごきかた

- ① 1・2・3のリズムでジャンプをしましょう。
- ② 3のときに両^{りょうあし}足をのばして、つま先^{さき}を両手^{りょうて}でさわりましょう。
- ③ 中学^{ちゅうがくねん}年は、7回^{かい}×1セット。 高学^{こうがくねん}年は、10回^{かい}×1セット。



ポイント!

- ◎ 両^{りょう}ひざは、できるだけのばしましょう。
- ◎ うでをふって、両^{りょうあし}足をふりあげましょう。

目安の時間

30秒

リズムかいきやくジャンプ



うごきかた

- ① 1・2・3のリズムでジャンプをしましょう。
- ② 3のときに^{りょうあし}両足をひらきましょう。
- ③ ^{ちゅうがくねん}中学年は、7回×1セット。 ^{こうがくねん}高学年は、10回×1セット。



ポイント!

- ◎ ^{りょうて}両手は、つま先をさわるようにのばしましょう。
- ◎ ^{りょう}両ひざをできるだけ^ま曲げないようにしましょう。

目安の時間

30秒

れんぞく
連続かかえこみジャンプ



うごきかた

- ① ^{りょう}両ひざをまげて、^{りょうて}両手でかかえこんで、ジャンプをする。
- ② ①のジャンプを^{つづ}続けて^{おこな}て行う。
- ③ ^{ていがくねん}低学年は、^{かい}5回×1セット。^{ちゅうがくねん}中学年は、^{かい}7回×1セット。
^{こうがくねん}高学年は、^{かい}10回×1セット。



ポイント!

- ◎ ジャンプとジャンプの間をあけすぎないようにする。
- ◎ お^{なか}腹とひざを近づけるようにジャンプする。

目安の時間

30 秒