

★Phase 6 (中心前)

自由にポーズ

うでを大きく開き 横にスライド

うでを交差させる

うでを大きく開き 体の前で回す

手をふりながら右回り

自由にポーズ

相手の顔を見ながら うでは横に開く

手をつないで 大きくウェーブ

手をつないだまま 高くジャンプ

右手で右ももをたたいて ポーズ

右回りに自由に動く

上下に 大きく力強くパンチ

上下左右に 大きく力強くパンチ

体を左右に 相手の顔を見る

左手をこしに当て 右うでは前回し しっかりポーズ

左) 右回りで左を向く

右) 右回りで後ろを向き 激しくおしりをふる

左) 手とももを打つ

左) 前の人と両手を合わせる

左) 右を向き 座る

右) 相手にかける

左) 相手の手を取り 引き上げる

右) 立ち上がる時 高くジャンプ

スカートを持って おしりをふる

笑顔でポーズ

左を向き 体に合わせて手を左右に

体の前と後ろで 手を重ねる

正面を向き うでを直角に

左右にパンチ

ひじを曲げ お腹にアクセント

うでを順番に下げる

正面を向き 体を左右にスイング

両手を高く上げて 大きくジャンプ

手とももを打ち 左回りにキック

上体を反り 前にしっかりたおす
ひざ立ちで 胸を思いっきりたたく
ゆかを思いっきりたたく
大きく左から右に うでを回す
手とももを打ち 左回りにキック
上体を反り 前にしっかりたおす
ひざ立ちで 胸を思いっきりたたく
ゆかを思いっきりたたく
大きく左から右に うでを回す
手とももを打ち 左回りにキック
上体を反り 前にしっかりたおす
ひざ立ちで 胸を思いっきりたたく
うでを上へしっかりのばす
ゆかを思いっきりたたく
大きく左から右に うでを回す
手とももを打ち 低い姿勢でキック

《全員で一重の円を作る》

《ここから新たに人数を増やすこともできます》

体と うでは左右にふる
うでを遠くへのばす
頭は うでの動きに合わせてかたむける
上体は起こし 足はそろえてステップ
うでは左から右へ 高くふり上げる
うでで円をえがき 両手を合わせ 顔は上に向ける
ひざが ゆかに着くくらい低く ツイストはうでを直角に
体と うでは左右にふり うでを遠くへのばす
うでで円をえがき 両手を合わせ 顔は上に向ける
ひざが ゆかに着くくらい低く ツイストはうでを直角に
体と うでは左右にふり うでを遠くへのばす
うでで円をえがき 両手を合わせ 顔は上に向ける
ひざが ゆかに着くくらい低く ツイストはうでを直角に
うでで円をえがき 両手を合わせ 顔は上に向ける
ひざが ゆかに着くくらい低く ツイストはうでを直角に
うでで円をえがき 両手を合わせ 顔は上に向ける

ひざが ゆかに着くくらい低く ツイストはうでを直角に
うでを大きくふる
上体も うでに連動させる
両手を合わせて ポーズ
ひじとひざにアクセント
両ひじを張り 足はしっかりはらう
左足をゆかに強く打ち 後ろに引く
右に回って ひざをのばして座る
左右のゆかを 両手でたたく
うでをかたの高さで 左右に動かす
ゆっくり あお向け
ひざを立て左右につま先を付け 足を上に
うでを大きく回す
右足をゆかに強く打ち 後ろに引く
うでを回し 直角に曲げる
左足をゆかに強く打ち 後ろに引く
うでをかたの高さで 左右に動かす
右足をゆかに強く打ち 後ろに引く
体と うでを左右にふり うでを遠くへのばす
うでを直角に曲げ 手はにぎり ツイスト
体を左右にしっかり向け 両足はその場で固定
上体を上下にしっかり向け うでは大きくふる
うでを直角に曲げ 手はにぎり ツイスト
体を左右にしっかり向け 両足はその場で固定
上体を上下にしっかり向け うでは大きくふる
うでを直角に曲げ 手はにぎり ツイスト
体を左右にしっかり向け 両足はその場で固定
上体を上下にしっかり向け うでは大きくふる
うでを直角に曲げ 手はにぎり ツイスト
体を左右にしっかり向け 両足はその場で固定
上体を上下にしっかり向け うでは大きくふる
うでを直角に曲げ 手はにぎり ツイスト
上体を前にたおす

上体を左右にかたむける
うでを前に 足は後ろにのばす
うでを大きく回す
左右のななめ下に 力強くパンチ
うでを直角に曲げ 上体は前にたおす
上体を左右にかたむける
足を後ろに引き うでは大きく回す
左右のななめ下に 力強くパンチ
手とももを打ち 低い姿勢でキック
右足を高く上げ 左足は後ろに大きく引く
上体を下に向け 後ろにおしりをつき出す
右足で円をえがく
手とももを打ち 低い姿勢でキック
右足を高く上げる 左足は後ろに大きく引く
上体を下に向け 後ろにおしりをつき出す
右足で円をえがく
手とももを打ち 低い姿勢でキック
足を高く上げ うでは下げる
上体を下に向け 低い姿勢でキック
足を高く上げ うでは下げる
上体を下に向け 低い姿勢でキック
足を高く上げ うでは下げる
自由に動く
動きを変える
うでを直角に曲げ 手はにぎり ツイスト
体を左右にしっかり向け 両足はその場で固定
上体を上下にしっかり向け うでは大きくふる
うでを直角に曲げ 上体は前にたおす
上体を左右にかたむける
右足を大きく後ろに引く
うでで円をえがき 両手を合わせ 顔を上に向ける
ひざが ゆかに着くくらい低く ツイストはうでを直角に
右足をゆかに強く打ち 後ろに引く
左足をゆかに強く打ち 後ろに引く
低い姿勢でキック
足を高く上げ うでは下げる

上体を下に向け 後ろにおしりをつき出す
右足で円をえがく
体を左右にしっかり向け 両足はその場で固定
上体をしっかり上下に向け うでは大きくふる
指を2本立て おでこの前で回す
カッコよく決めのポーズ!!