

★Phase 9 (上手後ろ)

手はこしに当て カッコよくポーズ
両手を回し 足と うでを同時に動かす
足を左右に出し うでは回す
うでを回して 右上 左下へ出す
うでは波をえがきながら 正面にのばす
水中に深くもぐるように
左うではななめ上に 右足を中心に右回り
右うでを激しく上から下へ動かす
正面を向き うでは上下に動かす
大きくうでを回す
うでは かたの高さで 前に開く
うでを上大きく開く
うでを左右に広げ 頭は激しく左右にふる
体をかたむけながら うでは上下に動かす
左うではななめ上に 右足を中心に右回り
前かがみで 体を左右にふる
スカートを持ち しっかり足でゆかを ふむ
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
ひざをのばして座る
胸を張り つま先をそろえて左右に動かす
ひざ立ちで ゆかを思いっきりたたく
大きく左側から右側に うでを回す
手とももを打ち 右回りにキック
上体を反り 前にしっかりたおす
ひざをのばして座る
胸を張り つま先をそろえて左右に動かす
ひざ立ちで ゆかを思いっきりたたく
大きく左側から右側に うでを回す
手とももを打ち 右回りにキック
上体を反り 前にしっかりたおす
手とももを打ち 右回りにキック

《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

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

右足をゆかに強く打ち 後ろに引く

左に回って ひざをのばして座る

左右のゆかを 両手でたたく

うでは かたの高さで 左右に動かす

ゆっくり あお向け うでを広げる

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

右に回り うでを しっかり曲げる

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 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
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 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

上体を上下にしっかり向け 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!!