

◦くま歩き

●ポイント●

- ・かかとがあがらずに足は床についていますか
- ・膝は曲がっていませんか
- ・バランスはとれていますか
- ・滑らかな動きですか

①床の上でよつんばいになります

足は少し開き気味で、腰を高く上げます
(ポイントの部分ができているか確認)



- #### ②右手を出したら左足、左手を出したら右足を出すようにして手と足の反対側が動く「同じじゃない」で熊のように歩きます。
- 前歩きがスムーズできたら横歩き、後ろ歩き、回転もしてみます。(ポイントを守ると結構難しいです)



- #### ③ ②がすべてスムーズにできるようになれば今度は右手を出した時に右足、左手を出した時に左足を出すという同じ側の手と足を動かす『同じ』で歩きます。
- これで前歩きがスムーズにできたら、横歩き、後ろ歩き、回転もしてみてください。(ポイントを守るとかなりしんどいです)



- #### ④ 一緒にいる人が「同じ」「同じじゃない」と言ってその通りの動きがスムーズにできるかをやってみてください。

動きが正確に切り替えられたらばっちりです。(少しゲーム感覚でしたら楽しいかもですね)