

運動の「つなぎ」に注目～3～

つなぎ動作～腕編～

①交差させる

両腕を胸の前で交差させます。左右どちらの腕が上になっても構いません。ポイントは、「肘を伸ばす」「胸の高さで行う」「深く交差させる」の3つ。第一体操では、1、2、3、11番目の運動の最後の1拍(16呼間、運動1のみ8呼間)のときにとります。

今週も引き続き、運動と運動の間の「つなぎ」の動作に注目します。今回は「腕編」の1回目。第一体操に出てくる腕を使ったつなぎの動作の1つを紹介します。腕を使ったつなぎの動作は、第二体操にもたくさんありますよ。



日立市・及川謙治さん
NPO法人全国ラジ
オ体操連盟1級ラジ
オ体操指導士

ラジオ体操実践編