

BrainTR

脳トレ

#03 上下ばらばら体操



①



②

手の動き

① ② ③ ④
頭⇒肩⇒交差⇒戻す



③



④

4拍子のリズムに合わせて
手足をばらばらに動かす

脚の動き

① ② ③ ④
閉⇒開⇒閉⇒開

①・③



②・④



余裕があれば脚を開⇒閉にしたり
手のリズムを裏拍にすると難易度UP！

