

BrainTR

脳トレ

#05 上下ばらばら体操②

手の動き

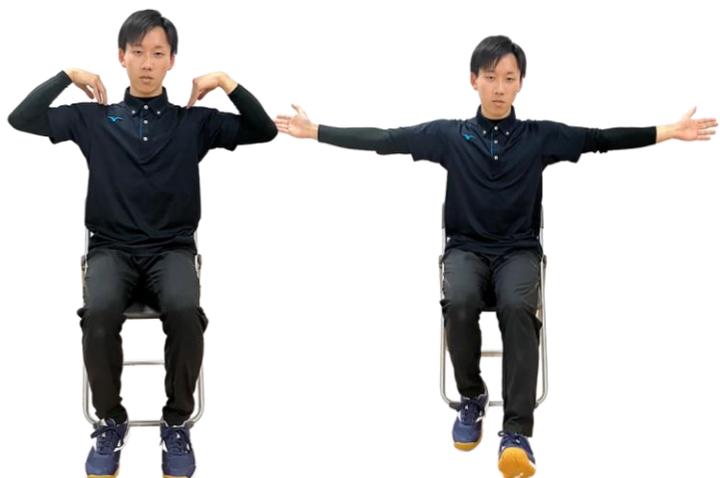
① ② ③ ④
肩⇒前⇒肩⇒前

①～④



⑤ ⑥ ⑦ ⑧
肩⇒横⇒肩⇒横

⑤～⑧



脚の動き

① ② ③ ④
閉⇒横⇒閉⇒横

⑤ ⑥ ⑦ ⑧
閉⇒前⇒閉⇒前

4拍子のリズムに合わせて
①～⑧の順で動かし、また①に戻る

[ポイント]

慣れてきたら①②・⑤⑥・③④・⑦⑧
の順にすると難易度UP!

