

こころくんからのミッション その4

2020年5月12日(火)

みなさん、休業中の宿題はすすみましたか？こころくんからのミッションその1は、クリアできましたか？今回は、とても難しい運動もありますが、ぜひチャレンジしてください。

★先生からの挑戦状 すべてクリアできるかな？（20秒間、写真の姿勢でがまんできたら合格です。）

☆(レベル1)



手の伸ばして、アシカのポーズを試みよう。

☆☆☆(レベル3)



レベル2の姿勢から、片方の足を、もう一方の足にのせましょう。手は、床につけておくよ。

☆☆☆☆(レベル4)



レベル3の姿勢から、足を左に動かしてとめます。できたら、反対もしましょう。

☆☆(レベル2)

足を曲げて、写真のような姿勢になろう。



☆☆☆☆☆(レベル5)

前回の復習
おぼえていますか？
このポーズを試みよう。
終わったら、反対もしてみよう。

