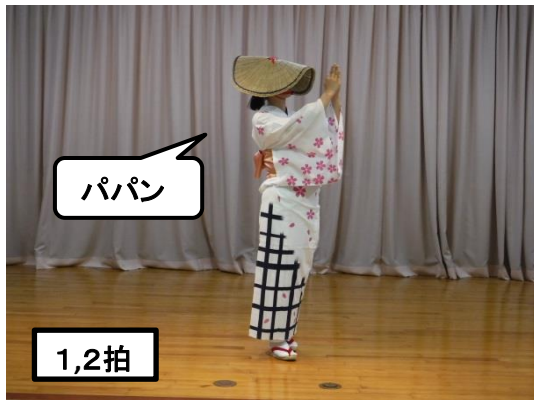


①手拍子を顔の左横で2回、右腰の横で1回する



②4拍で手のひらを見せながら、両腕で空中に半円を描く
左から右に1回、右から左に1回ずつ動かす



※4拍目で腕が下りてくる反対側の
つま先を立てる



- ③2拍で右手のひらを太陽にかざすようなポーズをする
左手は右肘の内側にかかるく添える
同じ動作を左右反対にしてもう一度行う



→



※偶数拍のときに反対側のつま先を立てる
2拍目は左足、4拍目は右足

- ④1拍目で右腕を額の上に斜めに構え、2拍目で左足を立てる
3拍目で左腕を構えて三角屋根をつくり、4拍目で右足を立てる



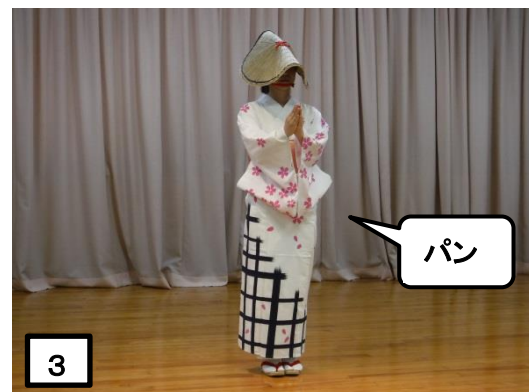
→



⑤手のひらが内側を向くように、右腕を体の右側に平行に伸ばし、左腕は体の右側に平行に伸ばす
同じ動作を左右反対にしてもう一度行う



⑥体を左前に倒しながら、胸の前で合わせた手を下ろしつつ、腰の横に開く
その後体をまっすぐに戻して胸の前で1回手を叩く



⑦①に戻り、繰り返す