

☆準備体操

1. バウンドジャンプ



4. 肩回し



7. 体を前後



2. バランスシフト(前・後ろ)



5. 屈伸



3. バランスシフト(左右)



6. 伸脚



8. 回旋



9. 首ストレッチ



(上)



(下)



(右)



(左)