

クロールキック

初級クラス おうちでれんしゅうしてみよう！



床の上でお腹を下にして足遠くに伸ばしてトントントン叩いてみよう



👉ポイント



遠くの床をトントントン叩くイメージで脚全体を上下に動かします。
初めは大きく動かしましょう。