

体操音楽集 第2集 解説図

Gymnastics Music Collection

Best of Fit Exercise Vol.2

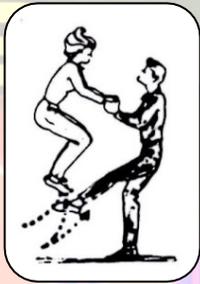
組体操作品



⑫ポピー・ペア体操

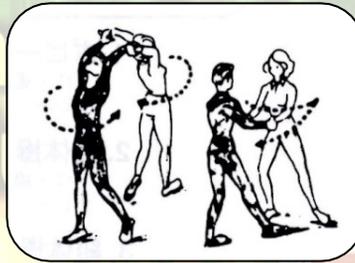
①足きり

向き合って手を握り、一人は片足をあげて左右に振る。他の一人はその足をリズムカルに跳び越す。交代して行う。



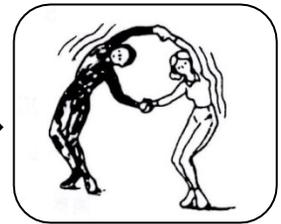
②手つなぎ回し

向き合って手を握り1、2、と左右に振ってから3、4、でぐるっと一回まわって元に戻る。両者の背中が離れるほど良い。



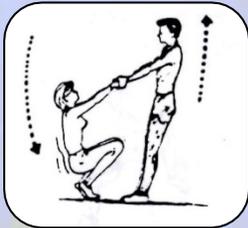
③二人よこまげ

輪を作るように手を握り合い、二人とも正面を見て体をゆすりながら引っ張り合う。ピョンと飛んで向きを変え、また引っ張り合う。



④しゃがんで立って

向き合って手を握り、体重を後ろにかけながら交互にしゃがむ。しゃがみ歩きで、引っ張ってもらって交互に前方に歩いても良い。



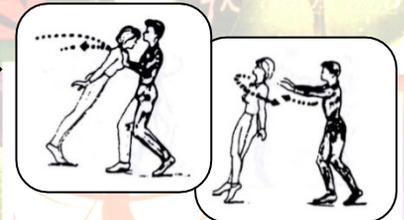
⑤背負ってシーソー

背中合わせに腕を組み、交互に背負いあう。あまり深く背負わないこと。背中の方は足を伸ばしても良い。シーソーの要領で行う。



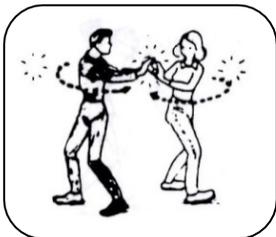
⑥体たおし

一人は体を棒のように緊張させて相手に倒れかかる。相手は両手で肩口を柔らかく受け止めて押し返してやる。押し返される時に、足を交差して体の向きを変え今度は背を向けて倒れかかる。相手は押し返す。この動作を二回やって交代する。



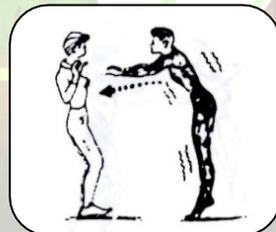
⑦うしろ向き拍手

背中合わせに立ち二拍してから、体を1/2ひねって後ろを向き相手と掌を打ち合わせる。同様に反対側も行う。足の裏は、地面から離さない方がよい。



⑧平均くずし

向き合って立ち両手で相手の掌を打ちながら相手のバランスを崩しあう。手数をたくさん出すこと、相手の体には触れない。



⑨ジャンプのお手伝い

二人は同じ方向を向いて前の者はピョンピョンと左右に跳んでから上に跳びあがる。後ろの者は跳躍に合わせて、相手のウエストを支え高く差し上げてやる。要領がつかめたら、跳躍者は空中でいろいろなポーズをとってみる。交代して行う。

