

笑一笑 リズムなわとび構成

		呼間	
前奏		—	二つ折りにしたロープを首にかけ（グリップは左側）、ロープを持って待つ
		4	そのまま待つ
さび①（ダンス） 図1		8	（4）待つ（4）左手を回しながら上げる
		8	（4）待つ（4）右手を回しながら上げる
		8	（4）4歩前に歩く（4）2回後ろへジャンプで元の位置に戻る
		8	（2）身体を左に向け、手を胸元へ（2）左前方へ腕を伸ばす （2）身体を右に向け、手を胸元へ（2）右前方へ腕を伸ばす
さび（キメ） 図2		8	（2）腕を上へ・足はパー（2）腕を胸元へ・足はグー （2）腕を上へ・足はパー（2）待つ
間奏 図3		8	（4）左前へ歩き、左手を上へ突き出す（4）元の位置に戻る
		8	（4）右前へ歩き、左手を上へ突き出す（4）元の位置に戻る
		8	8の字回旋（左から）
		8	跳ぶ準備
1番	Aパート	1 6	両足跳び（1回旋2跳躍）
		1 6	両足跳び（1回旋1跳躍）
	A'パート	1 6	駆け足跳び
		1 6	ケンケン跳び（2拍子跳び）
	Bパート	1 6	1回旋2跳躍でグーパー跳び
		8	（4）駆け足跳び（4）チョコチョコキ跳び
	さび①	8	ロープを首にかける
		8×4	★1と同じ
	さび②□ダンス） 図4	8	（4）左へ歩く（左足から）（4）右手を左から右へ
		8	（4）外側へ向いて左手上・右手下、左足一歩前でロープをピンと張る
8		（4）内側へ向いて右手上・左手下、右足一歩前でロープをピンと張る	
8		（4）右足から右へ歩く（4）左手を右から左へ	
さび（キメ）	8	（4）外側へ向いて右手上・左手下、右足一歩前でロープをピンと張る	
	8	（4）内側へ向いて左手上・右手下、左足一歩前でロープをピンと張る	
間奏		8×4	★3と同じ
2番	A	1 6×2	1番と同じ
	A'	1 6×2	
	B	1 6×2	
	さび①	8×4	
	さび②	8×4	
	さび（キメ）	8	
C		8	手をあげたまま待つ
		8	腕を振りながら反時計回りに回転（小さな円を描いて元の位置に戻る）
		8	腕を振りながら時計回りに回転（小さな円を描いて元の位置に戻る）
		8	ペアと向かい合う
C'		8	（4）ペアの向かって左側に向かって進む（4）戻る
		8	（4）ペアの向かって右側に向かって進む（4）戻る
		8	手を繋いで時計回りに1回転
		8	5のタイミングで片手ハイタッチをして元の位置に戻る（戻りながらバイバイ）
間奏		8	その場で待つ
さび①		8×4	★1と同じ
さび②		8×4	★4と同じ
さび①		8×4	★1と同じ
さび（キメ）		8	★2と同じ