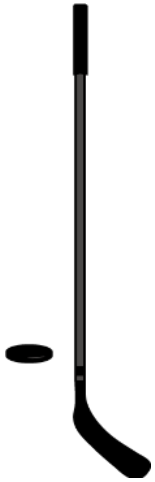
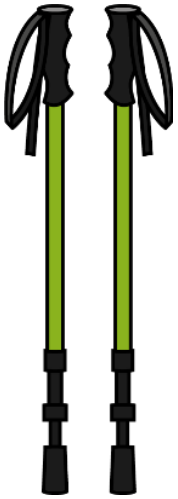
AMERICAN LEGION
WELLS FARGO





headstart
headstart

立ちます　：　かかとをつけて、つま先は90度ぐらいひらいて立ちます。リラックスしてください。
手は両脇におろします。

足ぶみします　：　つま先を90度にひらいてVの字のように立ちます。
ひざを少しだけ曲げて、片足ずつ、10センチぐらいあげて、足ぶみします。

歩きます　：　つま先を開いて、ひざを少し曲げながら右足をあげます。左足の土ふまずのところに、右足のかかとをゆっくりおろします。つぎに、左足をあげて、右足の土ふまずのところに左足のかかとをおろします。
これをくりかえして、少しずつ歩きます。手は両脇におろします。

両足ですべります　：　歩くときと同じように、右足をあげて左足の土ふまずのところにおろします。
そのとき、右足のつま先に力を入れる(重心をかける)と、すべりますので、
左足もそろえて、すべります。これを右、左とくりかえします。

片足ずつすべります　：　両足ですべることができたら、少しずつ片足だけですべります。
体をすべっている足に全部のせてください。