■バレエ はげみ ひょう

ー幼児ー

なまえ：

ひにち：

		詳細	じょうずにできる	できるけれどもうすこしれんしゅうする	できないのでれんしゅうする	まだならっていない
1	ちょうちょ	足の裏を合わせて座り、「エッヘンのお腹」（骨盤を立てる）のまま手を大きく動かします。				
2	ちょうちょのかくれんぼ	「ちょうちょ」から前への前屈。				
3	おとしあな	2の足の輪を大きくして、背中を丸めて輪の中に頭を入れる。				
4	あしのゆびでグーチョキパー	全部の指が起きているかな。寝ている指（動かない指）はツンツンしてみよう。				
5	サンドイッチ	長座での前屈。足先は「スプーンの足」（つま先を伸ばす）。				
6	うさぎさんのみみ	5の足先が「うさぎさんの耳」（つま先を立てる）バージョン。つま先を持てれば合格。				

7	おばけのて	6の体勢でつま先と手首を付け、「うらめしや」の手にする。床に指先が付くとすごい。				
8	ちきゅう	両足を大きく横に開く。「エッヘンのお腹」にしよう。左右に体を倒す。				
9	たまご	両足を抱えて座り、つま先を床から浮かせてお尻だけでバランスを取る。				
10	おちゃわん	9の体勢から両足を持って上げる。胸と足がつくとすごい。				
11	おさら から おちゃわん	10の体勢から腹筋を使って床と平行に体を落とし、5秒キープ。また10に戻して5秒キープ。できる人は、何回連続でできるかやってみよう。				
12	くじゃく	「おちゃわん」の状態から、両足を持って開脚。お尻だけでバランスを取る。				
13	ちきゅう②	両足を開脚し、前に倒す。うさぎさんの耳が前に倒れないように注意。				

14	えび	お腹を下にして、背中を反らせて足を頭につける。				
15	かめ	お腹を下にして両足を持ち、背中を反らせて背中に大きな輪っかを作る。				
16	だるまさん	足の裏を合わせて座り、片方の膝から転がって反対の膝から起き上がる動き。				
17	スカイツリー（パンシェ）	両手を床につき、足を高く上げるポーズ。天井まで足が上がるとすごい。				
18	ブリッジ	①寝た状態からブリッジ②お膝立てブリッジ③立ちブリッジという段階を経ます。③をやりたがると思うのですが、サポートする時は腰ではなく、肩甲骨の間を持ってフォローするようにお願いします。腰をグッと引っ張ると痛めます。フォローする側も腰を痛めたりするので注意…				
19	とうりつ	手のほうを見ることと、「お箸の足」（足をピッと揃える）のがポイントです。				