

ゴムダンス「ステツピョン」



ステップをクリアーした合計人数を競う新しいゴムとびあそび

1チーム

5人～

使う時間

2分



これをすると **アウト!**

- × ゴムを踏んだとき
- × 片足がゴムにかかったままステップしたとき
- × ステップの順番を間違えたとき
- × 前の人に続いてゴムに入れなかったとき
- × リズムが遅すぎるとき

リズムキーパーは手拍子でリズムを伝えよう! 7秒以内に10ステップが目標だよ!

あそびかた

- 1 リズムキーパーはゴムを足首につけよう。ジャンパーは順番に並ぶよ
- 2 スタートの合図で10のステップを踏んでいくよ
- 3 10ステップを成功するか、アウトになったら次の人に交代しよう
- 4 2分間で、10ステップを成功できた人数が多いチームの勝ち!

2分経過するときにアウトにならなかつたら、アウトができるまで競技を続けられるよ

- 1 右足でゴムを引っかけてフックオーバー

ゴムを右足で引っかけて、右側のゴムをとびこえ右足で着地



- 6 左足でゴムを引っかけてフックオーバー

右側ゴムを左足で引っかけて、左側のゴムをとびこえ左足で着地



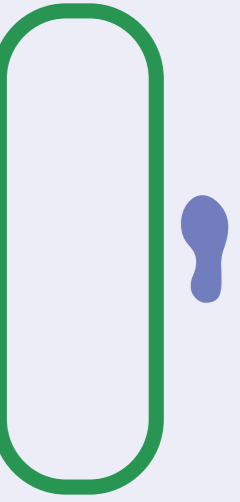
- 2 左足をステップオーバー

ゴムから右足をぬくとともに、右側のゴムをとびこえ左足で着地



- 7 右足をステップオーバー

ゴムから左足をぬくとともに、右側のゴムをとびこえ右足で着地



- 3 右足でステップイン

右足で、ゴムの間に入る



- 8 左足でステップイン

左足で、ゴムの間に入る



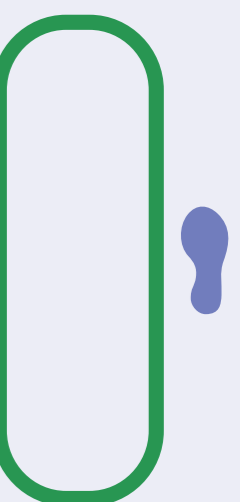
- 4 左足をステップアウト

ゴムの外側に左足で着地



- 9 右足をステップアウト

ゴムの外側に右足で着地



- 5 右足をステップオーバー

右側のゴムをとびこえて右足で着地



- 10 左足をステップオーバー

右側のゴムをとびこえて左足で着地

