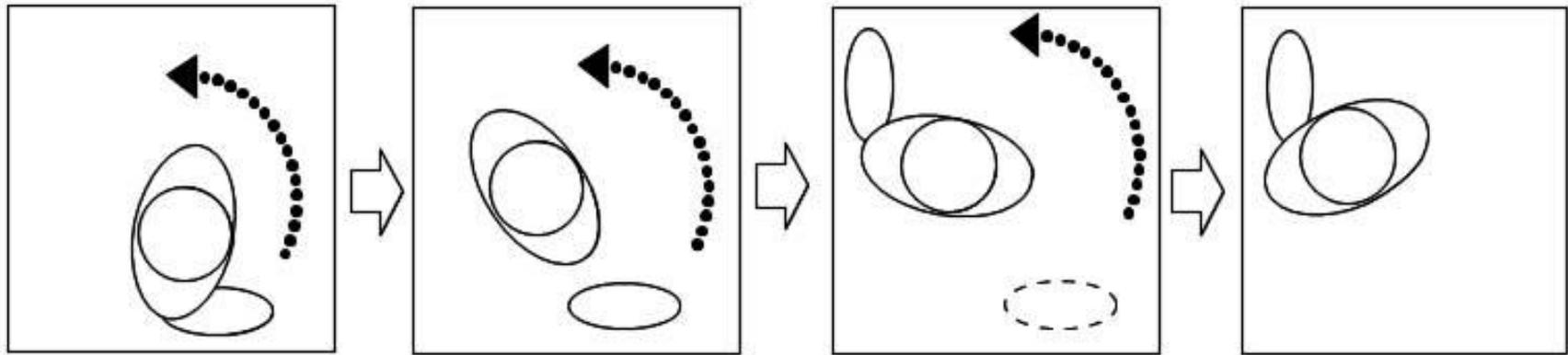


### 3 <sup>からだ</sup> 体をかいてんして打つ <sup>う</sup>

★つよく打つためには <sup>からだ</sup> 体をかいてんすることがだいじ。



① <sup>みぎあし</sup> よこをむいて、<sup>た</sup> 右足だけで立つ。

② <sup>からだ</sup> 体をかいてんさせながら <sup>ひだりあし</sup> 左足をまえに出す。

③ <sup>あし</sup> さいごは <sup>ひだり</sup> 左足だけで立つ。