

# みんなで踊ろう! ケボーンダンス

## 1 ぐるぐるダンス 右



2  
セツト

右を向いて手をパー！  
上でぐるぐる、下でぐるぐる。くりかえし。

## 2 ぐるぐるダンス 左



2  
セツト

左を向いて手をパー！  
上でぐるぐる、下でぐるぐる。くりかえし。

## 3 クネクネダンス 正面



2  
セツト

手を横にへびみたいにくネクネ突き出しながら、右足を前・うしろ・前・うしろ。

## 4 ティラミーゴのターン 回転



ティラミーゴの頭と  
しっぽをイメージして  
おどろう！  
左手を上、右手を下に  
ツンツン突き出して、  
左足を軸に左まわりに  
ターン！

もういちど①～④をくりかえす

## 5 弓を引くポーズ 右・左



弓を引くポーズをイ  
メージしておどろう！  
右を向いて、両手を  
グー！右手を上にかか  
けて、左手で弓を引い  
てポーズ！  
次に左を向いて、左右  
の手を入れ替えてポ  
ーズ！

## 6 パンチ&ターン 正面～回転



左手を腰にあてて右手  
でパンチ！その勢いで  
右にターン！正面で止  
まって右手をグーにし  
て上にあげて  
「オー！」

## 7 タオルまわし 正面



タオルを頭のうえでぐ  
るぐるまわすイメー  
ジでおどろう！  
腰を左右に振りながら  
右手を頭のうえで4回  
ぐるぐる。

## 8 円をえがく 右・左



左手を腰、右手を  
パー。右まわりに大き  
く円をえがこう！左手  
で左まわりに同じよう  
に大きく円をえがこ  
う！

## 9 ふりふりハイタッチ 右・左



両手グーで、右・左・  
右と大きくスイング♪  
左足を蹴り上げてジャン  
プして空中でひとり  
ハイタッチ！  
次は左・右・左でジャン  
プ！空中ハイタッ  
チ！これをくりかえ  
し。

## 10 ティラミーゴの行進 右・左



ティラミーゴみたいに  
歩こう！  
両手を右むきに突き出  
しながら右へ大きく3  
歩！こんどは左へも3  
歩！

もういちど⑨～⑪をくりかえす

## 11 カズダンス 正面



両手を交互に前まわし  
しながら細かく足踏  
み！

## 12 恐竜ポーズ 正面



最後は好きな恐竜ポ  
ーズでかっこよくきめ  
ちゃおう！！