



3の倍数のときだけ、足を大きく前に出してパンと拍手します。3の倍数のときは無言で行います。前に出す足は交互に出します。

3

3の倍数で  
前ランジ&拍手

レベル2



足踏み4歩ごとに7の引き算をします。93、86、79……と答えていきます。

2

足踏みしながら  
100から7ずつ引き算

レベル2