

みぎて  
右手 あげて 

みぎて  
右手 さげて 

ひだりて  
左手 あげて 

ひだりて  
左手 さげて 

みぎあし  
右足 あげて 

みぎあし  
右足 さげて 

ひだりあし  
左足 あげて 

ひだりあし  
左足 さげて 

ほ  
1歩 まえに 

ほ  
1歩 うしろに 

ほ  
 歩 まえに 

ほ  
 歩 うしろに 

みぎ  
右 むいて 

ひだり  
左 むいて 

うえ  
上 むいて 

した  
下 むいて 

まえ  
前 むいて 