

OH!体操 2

ふりつけ
公式ガイド

ふりつけビデオを
WEB(YouTube)で
配信中。
見ながら覚えよう!

OH!体操2 検索

新しいOH!体操は
リズムカルで
ダンスフルじゃ〜!



O H K の OH! 体操 2(ツー)

カラダをひろげて文字を表現 左右に手をブラブラ 勢よく前方にピースサイン

体操 OH! OH!体操 OH! OH!体操 カラダ動かして 体操 OH! OH!体操 OH! OH!体操

手を斜め前に伸ばしながらキック 腕をグルグル シャがんで大きくバツとひらく こぶしを2回突き上げる エクササイズ的に軽やかに

もっと最高になろうよ (間奏)

手をバーに広げてカラダの前をスライドするようにクルクルパンツ 耳に手をあてて声聴く パツとひらいて考えるポーズ

お待たせしました 登場! おしりをふりふり Let's Go! でこぼこ道走って

上体を傾けながら腕フリフリ のばした手をサツと引いてキメポーズ(ドヤ顔OK!) 下から上に腕をフリフリしつつ軽く前進

ここまできたんだ 恋する気持ちは本当! そんな毎日は妄想!

腕をカサのように広げて片足ずつドントン

もしかしてもしかして じっとしてちゃダメ?

世界のど真ん中でOH!ってさけぶ ケモノになって やるぜ

世界の海をゆったり泳ぐイメージで平泳ぎ 右手と両足を回転 つづいて左手も回転 腕を前に突き出してサツと口元へ ※手の形

体操 OH! OH!体操 OH! OH!体操 カラダ動かして 体操 OH! OH!体操 OH! OH!体操

もっと最高になろうよ 君も! 僕も! ネコも!

前を指差す 自分を指差す 招きネコのように

おおきく深呼吸〜 ちいさく深呼吸〜 そして激しくエラ呼吸〜

おじいちゃんのコール 大きくスウィング 大きく深呼吸 小さくスウィング 小さく深呼吸 口の横で手をバタバタ 間違いに気付く

オトナもコドモに 戻れるよ

腕を広げてカラクリ人形のように一周 腕を交差させて円を描く(我に戻る)

おどってハジけて健康! (健康!) ころんで泣きべそ絆創膏! (絆創膏!)

その場でランニングして一周 キメポーズ後に観客をおおる いよいよラストスパート 悔いのないように全力でダンス

にんげんっておもしろいね いろいろあるけど

1 年は 365日 はじまりは今日 からだ (いくよー!)

腰をクイックイッ

体操 OH! OH!体操 OH! OH!体操 カラダ動かして 体操 OH! OH!体操 OH! OH!体操

もっと最高になろうよ 1・2の3・4 おつかれさん!

指で1・2 3・4を表現 フィナーレのポーズ