

ツイスト

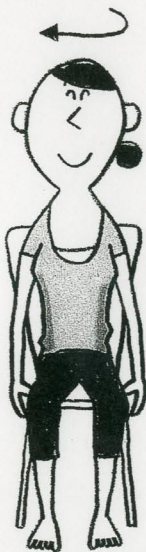


背骨を気持ちよくひねります。

1 両手を左のものの外側に置く。



2 そのまま左に上半身をひねる。



3 上体をゆっくり元に戻す。

4 23を3回くりかえす。

5 反対もおなじようにする。

サイドロール



みぞおちから背骨を横に気持ちよく倒します。
左右に差があるか、確認してみてください。

! ポイント
▶呼吸は自然に。
▶坐骨がついた状態で、背骨を気持ちよく動かす。

2 上体をみぞおちから左に倒す(右ひじが天井に上がっていくつもりで)。

3 視線は右ひじを見るようにする。



1 左手はみぞおちに、右手は右耳に当てる。



4 上体をゆっくり元に戻す。

5 2~4を3回くりかえす。

6 反対もおなじようにする。