

②前後足

足を前後に開き、後ろ足のかかとを地面につけたまま、ゆっくり前足のひざを曲げていく。  
前後の足を変えて行う。



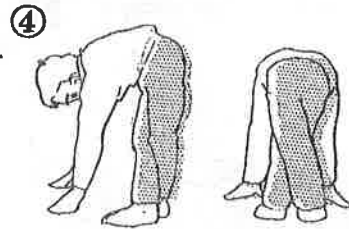
③腰と大腿後部

上体を前に曲げ、両手を床につけるようにする。



④腰と大腿後部・ふくらはぎ

足を交差させた状態で上体を前に曲げ、両手を床につけるようにする。



⑤腕・肩・胸

両手を横に広げ、ゆっくりと後ろへ反らしていく。



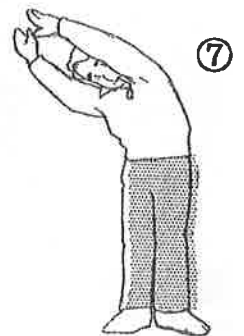
⑥腕・肩

頭の上で両手を交差させて、手のひらを合わせ手を上に伸ばしていく。



⑦体側

両手を上に挙げた状態で、上半身を横に倒す。  
反対側も行う。



⑧肩

片腕のひじを身体の前で、反対側の腕で下から抱え込む。  
反対側も行う。



⑨肩

片腕を曲げ、そのひじを反対側の手で、頭の後ろで押さえる。反対側も行う。



⑩肩・腰

両手を身体の後ろで組み、上体を前に曲げながら、組んだ手を上に挙げる。

