

開脚後転



①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

手を前に出し、
胸を丸めた姿勢をつくる。
おしりを着くと同時に、
胸を丸めてまま、
後方に肩を倒して回転する。

足先を回転させ
ながら、
脚を大きく開き、
頭の横に手を着く。

脚を開いたまま回転し、
両手で頭を浮かす感じで
マットを押す。

※両足→おしり—腰—背中—後頭部・両手—足の裏と順にマットに着く。