

伸膝後転



①

胸を丸め、
上体を前に倒した姿勢で、
膝を伸ばしたまま着手し
おしりを着く。

②

③

膝を伸ばしたまま
足先を回転させ、
頭の横に
手を着く。

④

⑤

あごを引き、
膝を伸ばしたまま
背中から起き上がる。

⑥

※両足→両手・脚裏—腰—背中—後頭部・両手—足の裏と順にマットに着く。