

だるま転がり



①

体育座りで
足を交差
して、膝下
を抱える。

②

回転方向側の太もも横がマットに
触れるように肩を倒して横に転がる。
背中を丸めて転がり、
腕でマットを押し起き上がる。

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

回転方向側の太もも横がマットに
触れるように肩を倒して横に転がる。
背中を丸めて転がり、
腕でマットを押し起き上がる。