

①両手でお腹を押して、お腹は突き出す  
反発し合いましょう（8拍）



②下腹部に手をずらして同じように  
反発し合いましょう（8拍）



③手を前に出した姿勢から → 後ろに引く(ボートをこぐように)



④手を大きく広げて胸を開いた姿勢から → 手の甲を合わせて前に伸びる



⑤手のひらを(上下)左右反対に向け → 回しながら反対に向ける

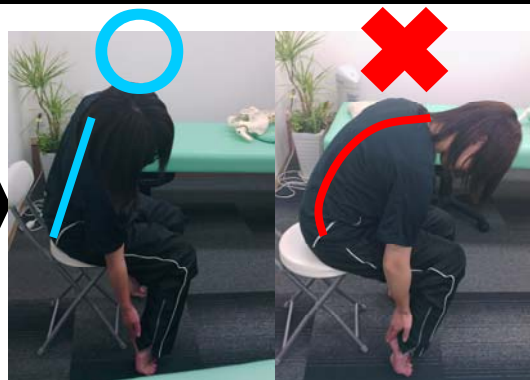


⑥両手で顎を支えた姿勢 → 反対側の膝上げ肘に当てます(左右)

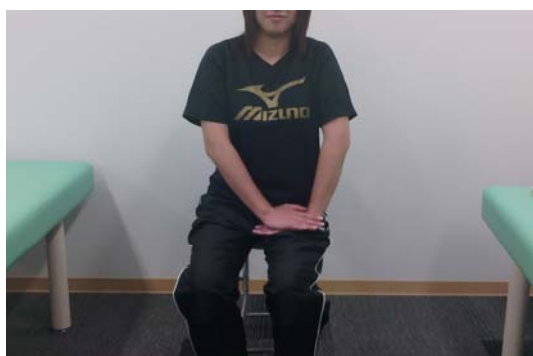




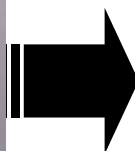
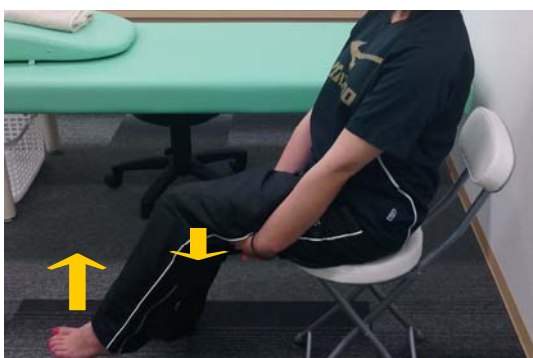
⑦背筋を伸ばし股を軽く開いて踵を触る



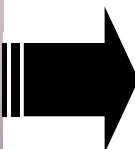
⑧背筋を伸ばし両手で太ももを抑える → 太ももを上げ押し合う(左右)



⑨背筋を伸ばして足を交差 → 下の足で上の足を持ち上げる

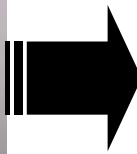


⑩前にパー胸にグーをつくり → 入れ替える





⑪前にゲー胸にパーをつくり————→入れ替える



⑫一方の手は上下し反対で三角を描く

