

4 腰ひねり

● 後ろ側の手でタオルを引っ張って、腰をひねるようになる



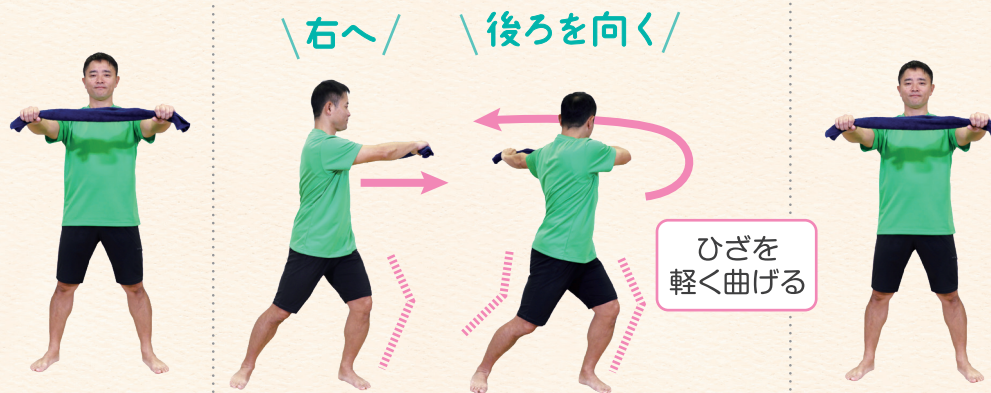
腕は肩と同じ高さに上げ、足を横に開く

繰り返し (4回)



腕をのばしたまま、ひざを軽く曲げて左に腰をひねる

繰り返し (4回)



戻す

同じように、右に腰をひねる

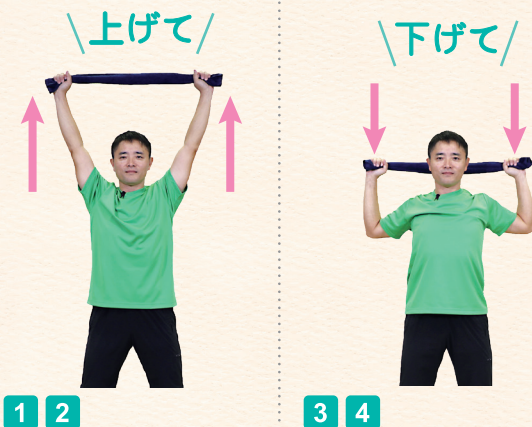
戻す

5 背中のばし



腕は肩と同じ高さに上げ、足を横に開く

繰り返し (2回)



腕を上げる

タオルが頭の後ろになるように下げる

繰り返し (2回)

頭の後ろが難しい場合は、顔の前で行いましょう!



左横に、腕を出す

戻す

右横に、腕を出す

戻す