



肩倒立(かたとおりつ)

うごきかた

- 1 あおむけにねころびます。
- 2 せなかに近いこしの部分に手をかけて、両足を天井の方へまっすぐに伸ばします。
- 3 あたまの後ろとひじで体をささえ、バランスをとります。



ポイント

- ★ ひざを伸ばし、つま先も天井の方へまっすぐに伸ばすようにすると、きれいなかたとおりつができます。
- ★ まっすぐに足を上げているつもりでも、頭の方へななめに上がっているばあいが多いので、見てチェックしてもらおうといいでしょう。
- ★ 自分の足のゆび先を見つめると安定します。
- ★ かたとおりつから足を下ろすいきおいを使って、そのまま足のうらですわるかちょうせんしてみましよう。また、すわる→かたとおりつ→すわるにもちょうせんしてみましよう。