

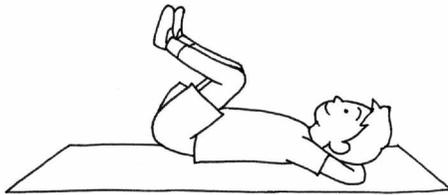
図4 ジグザグ片足ジャンプの例

2) 背臥位での足上げ

● 両足上げ

難易度 ★

参加者は仰向けとなり、両足を揃えて上にあげ静止する(図5)。5～10秒程度静止し、足を下ろす。これを5～10回程度繰り返す。



これができたら右下の
ポーズに挑戦する

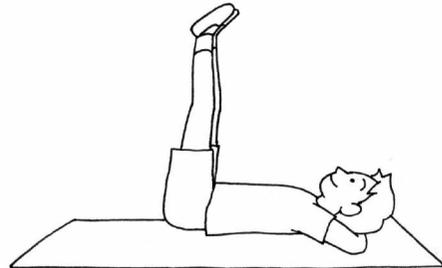


図5 背臥位での両足上げ