

股関節を動かす（門のポーズ、直角のポーズ）

準備運動

長座

- 1.足の親指から1本ずつ引き出してグルグル回す。
- 2.足裏全体をマッサージ。
- 3.足首回し
- 4.膝を上下に動かす
- 5.かかと突き出し、甲伸ばし。交互に10回。
- 6.膝裏伸ばし ゆっくり5回
- 7.右肘で右膝タッチ。左肘で左膝タッチ。交互に10回。
- 8.右肘で左膝タッチ。左肘で右膝タッチ。交互に10回。
- 9.両手うしろにつき、ゆっくりと胸を突き出し反っていく。
- 10.上半身ねじり

合蹠

- 11.両手で足先持って、上下に動かす。
- 12.両手前で前屈。

安定座

- 13.両手前。右手の甲側つける。左手も。手先内側で手のひらつける。
- 14.両手組んで上へ。バウンド10回。
- 15.右手床。左手右の側頭部。吐きながら左に倒す。
- 16.腕を横に伸ばし付け根から両方同時にねじる。反対にも捻る。
- 17.両手後ろで組んでてのひら合わせて後ろへ。バウンド10回。

よつんばい

- 18.ねこのポーズ。体を大きく回す。
- 19.腕立て伏せ10回。片手わずでも10回。
- 20.かかとお尻を置いて、腕を伸ばす。
- 21.ダウンドック。

立つ

- 22.屈伸。
- 23.しゃがんで右足横にのばす。バウンド10回。反対も行う。
- 24.腰を回す。
- 25.ジャンプ 小さく20回。大きく20回。

くつろぎ

柔軟運動

- ・両手頭のうしろ。ヒザを立てて左右に交互ひらいていく。20回。
やりにくい方10回増やす。
- ・右膝引き寄せ両手でかかえる。外側、内側と交互に引き寄せ。
- ・はしのポーズ
- ・はしのポーズから足揃えて上に足上げ、交互に10回。

くつろぎ