

# お家でできる逆立ちの練習

## レベル① 背支持(首倒立)※アンテナ



仰向けの姿勢から手を床に着いて支え、足、お尻を高く上げて行き、背中も浮かして首で支える。



## 「逆さになる体験」

腰が高く上がったら腰に手を当て肘を床について上体を支える。



姿勢が安定したら、さらに膝を伸ばし高く足を上げましょう。

## レベル② かえる倒立



蛙のように両足を開いて、両手を床に着きます。肘を張って腿の内側に肘を着けます。



## 「腕の指示とバランス」



両肘に腿の内側を着け、肘に腿を乗せるようにして、上体を少しずつ前に傾けます。(肘と腿を離さないように)

両方の足が完全に床から離れるまで上体を傾け、腕だけでバランスをとって5秒立ちます。

完成姿勢



## レベル② 足で拍手(足打ち)



両手を床について肘を伸ばし、腰を高くし、体を支えます。片足を伸ばし、もう片方の足を曲げて着きます。

## 「腕の支持と足上げ」



ひとつ足打ちができれば何回できるかやってみよう！

目線を手と手の間の床に向け、伸ばした足を振り上げてジャンプし、両足をたたきます。

手で支える事を覚えると とびばこ を跳ぶ事にもつながります！