

Co体幹TR

#09 バックキック(お尻)

四つ這いの姿勢になり、片足を少し浮かせる

① 膝を伸ばしながら、後方に蹴り上げる



【ポイント】
おへそは下に向ける

【ポイント】
天井を蹴る意識で上げる



② 上げ切ったら、ゆっくり元の姿勢に戻す

③ ①と②を繰り返す10回行い、左右同様に行う

