

① 手を握る動き



いかに腰かけ、手を握る動き
一番足首に近いところ
手が握る姿勢になる。

②



両手を握る動きは、手を握る動き
包み込む。足首を握る動き
握る動き。手を握る動き
握る動き。手を握る動き
握る動き。手を握る動き

③



手の形は、握る動き
握る動き。手を握る動き
握る動き。手を握る動き
握る動き。手を握る動き

④



握る動き。手を握る動き
握る動き。手を握る動き
握る動き。手を握る動き
握る動き。手を握る動き

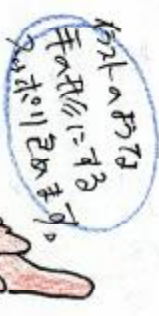
1) 握る動き
2) 手の位置を移動
3) 握る動き
1) ~ 3) を繰り返す。

木村

① 足首の動き

① 左足を右足の土に乗せ、足首を握る。

② 左手で左足の甲を握る。



握る動き。手を握る動き
握る動き。手を握る動き
握る動き。手を握る動き



③ 右手で右足指を握る。



握る動き。手を握る動き
握る動き。手を握る動き
握る動き。手を握る動き

④



右手で右足指を握る。
握る動き。手を握る動き
握る動き。手を握る動き
握る動き。手を握る動き

① 握る動き
② 握る動き
③ 握る動き
④ 握る動き

木村