

◦あぐら相撲

●ポイント●

- ・骨盤をおこすことで倒れにくくなります
- ・骨盤をおこすことを体感しやすいです
- ・大人が押す時は優しく持続的に押します。

① 一人があぐら座位になります



② もう一人が両手のひらで前や横から押していきます



③ 倒れたら交代。どれだけ長く耐えられるか勝負です！

骨盤をおこせているとなかなか倒れません！！

写真でどのように違うか見比べてみてください。

骨盤が倒れている座り方



骨盤をおこしている座り方

