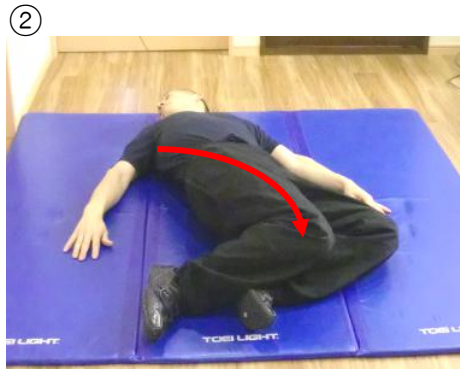


## ニー・ペル・スピン (ロール)

～膝の動きと腰・骨盤の動きを同調させて、上半身に良い連動を起こします～  
両膝を倒し、骨盤の回りにくい方向にスピン(回捻)



①開始姿勢



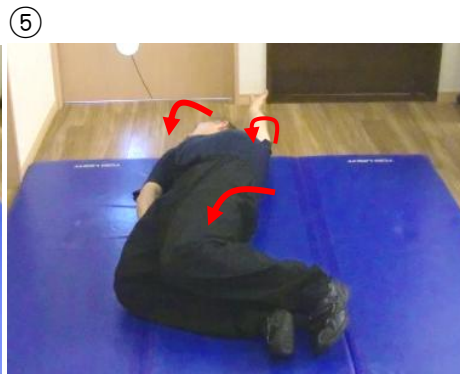
②右膝と右骨盤が倒しやすい



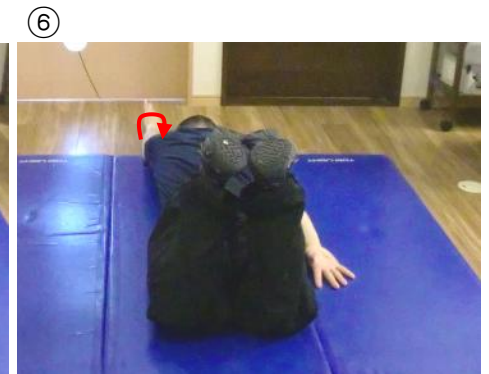
③左膝は倒しやすく左骨盤は動かない。



④ 倒しにくい反対の腕を内回りで挙上します。



⑤ 左肩と首を倒しにくい方に内側に回します。お尻で押し出し、骨盤から右に回るように膝を倒します。



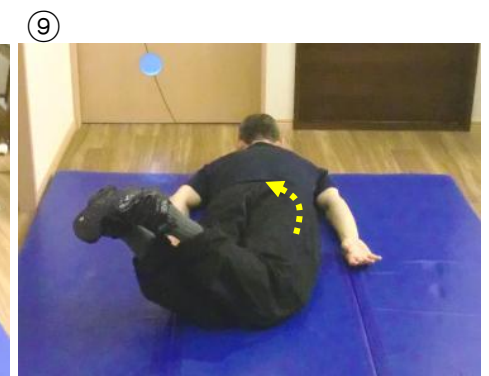
⑥ 足をそろえてうつ伏せになります。膝と足の内側をそろえて、足裏を上にもむけ静止します。



⑦ 一度リラックスします。



⑧ 足を左右に揺さぶります。

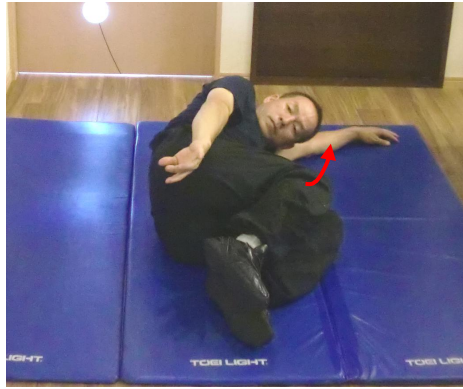


⑨ 左右、骨盤が上がりにくい方向を確認します。

⑩



⑪



⑫



⑩ 右骨盤の後方スピンと左肩内回しから、右に回ります。

⑪ 膝を引いて横向きになります。

⑫ 右にスピンします。右肩の引きと右上を見るアイガイドで胸を張り、上向きになります。

⑬



⑭



⑮



⑬ 右肩甲骨を床に密着させます。右下を見るアイガイドで左胸を膨らませ、左右の肩甲骨を寄せます。

⑭ 腕を内に回し斜めに伸ばします。上半身のスピunk力で膝を倒します。

⑮ 首を反対に戻し腰を捻ります。骨盤を右に突き出すようにひねります。