

B. 首をきっかけに

首を捻転、反らし、うつむき、側屈、伸縮する動きは、胴にどう伝わるか

※右を見る：首を右に捻転、上を見る：首を反らせる（後屈）、床を見る：首を曲げる（前屈）

斜め上を見る：捻転+後屈

付録. 膝をきっかけに

1. 立った姿勢で片足を少しあげた状態から
 1. 腰を支点に膝を外に回すと、体全体はそちら側に捻転
 2. 腰を支点に膝を内に回すと、体全体はそちら側に捻転
 3. 膝を深く曲げると、脚が上がってくる
 4. 膝を伸ばしていくと、脚が下がっていく
2. あお向け寝からは？、うつ伏せからは？、横向き寝からは？

