

「腰をおろせ」

●腰を下ろす
(通常)



両ひざをそろえて
立て、そのひざを
両手で抱え込む
ように座った姿勢。

●腰を下ろす
(しご地床の悪いとき)

足を後ろに引い
て、かかとにし
りをのせる。



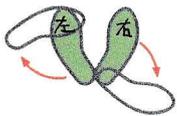
- 「礼」… 「休め」から「気をつけ」の姿勢に直し、首は曲げず、背中を丸めずに上体を(30)度傾ける。つま先から(2)メートルくらい先を見る。

方向転換

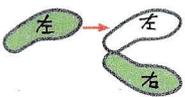
集団行動で方向転換する場合には、「**右向け右**」と「**回れ右**」の方法がある。

右向け右

第一動作



第二動作



「気をつけ」の姿勢から(右)足のかかとと(左)足のつま先を軸に右へ(90)度回転し、そのあと左足を右足に引き付ける。