

ゆりかご

●ゆりかご (小)



●ゆりかご (中)



●ゆりかご (大)



①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

あごを引き、胸を丸めて
後ろに転がる。

膝を曲げ、上体を起こす。