

9.うでのかきと息つき

1



腕のかきの後半に、顔を上げ呼吸をすることを意識しましょう。

2



3

腕のかきは、ハートの反対のかたちを描くようにしましょう。

4



5

6



かいたら、脇をしめ、前に伸びましょう。

10.うでのかき（ヘルパー）

1



耳を挟むように、両腕をまっすぐ前に伸ばします。このとき、手のひらをあわせるようにしましょう。

2



3



4



腕のかきはハートの反対の形を描くようにしましょう。

5



水を胸の下に抱きこむようにしながら、顔を上げて息つきをします。

6



かき終わったら、両手は胸の下にもってきて、押むように合わせます。