

立ち方と足の向きについて

大分玄人？向けな質問でしたが、
 下記のとおりです。
 足首の柔らかさも個人差があるので、
 出来ない場合は「クセ」なのか、
 股関節や足首などの「関節が硬い」のかよく見極めてください。
 「関節が硬い」場合は、無理しないでください。

騎馬立ち・前屈立ち・後屈立ちの立ち方自体は、
 インターネットで検索してもらえれば引っかけかかると思います。



←足だと思ってください。赤丸が踵です。
 踵を中心に回ります。

○気を付け

<p>踵をあわせて、足先を開きます。</p>	<p>×な気を付け</p> <p>足先が開いていない、 踵が離れている たまに見かける</p>
------------------------	---

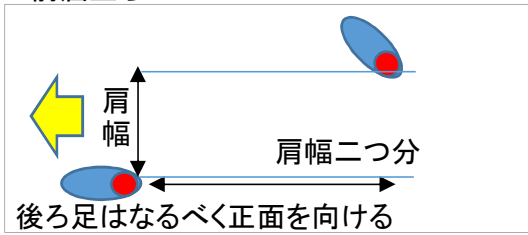
○自然体

<p>爪先は平行～若干内側を向く</p>	<p>×な自然体</p> <p>踵がずれる 爪先が外を向く 肩幅より狭い 肩幅より広い</p>
----------------------	--

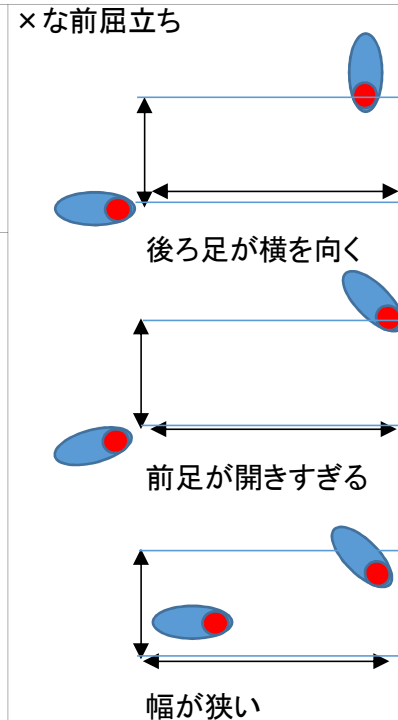
○騎馬立ち

<p>爪先は若干内側を向くよう意識</p>	<p>×な騎馬立ち</p> <p>爪先が外を向く 肩幅二つ分より狭い 踵がずれる</p>
-----------------------	--

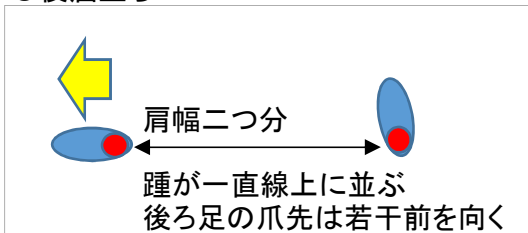
○前屈立ち



×な前屈立ち



○後屈立ち



×な後屈立ち

