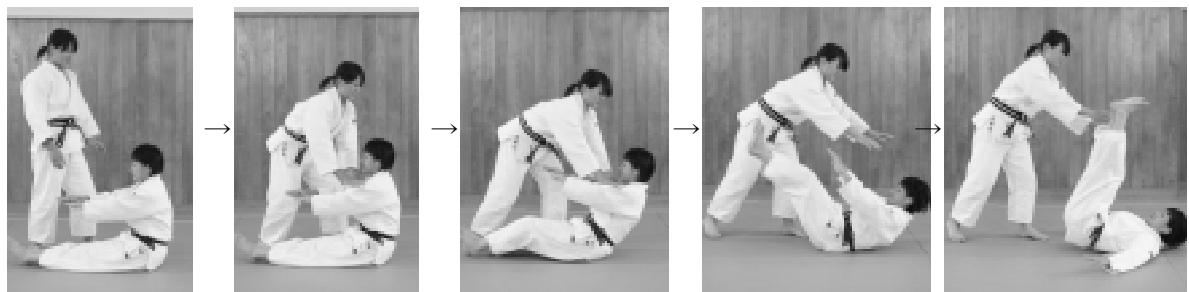


#### イ) 相対での練習方法

頭部や肩を押してもらっての後ろ受け身

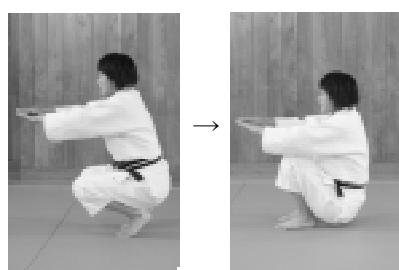


#### 3) 中腰の姿勢から

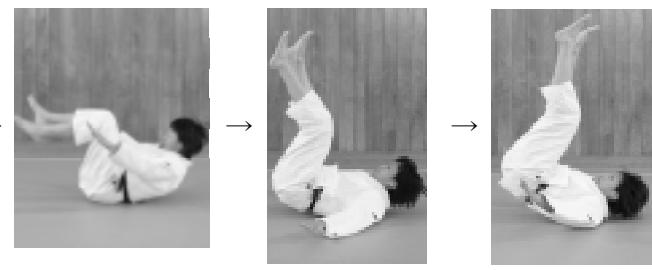
膝を前屈した中腰の姿勢で両腕を前方に伸ばして交差した姿勢から、臀部をかかとの近くに下ろし、後方に倒れて受け身をする。

#### ア) 単独での練習方法

臀部はかかと近くに下ろす



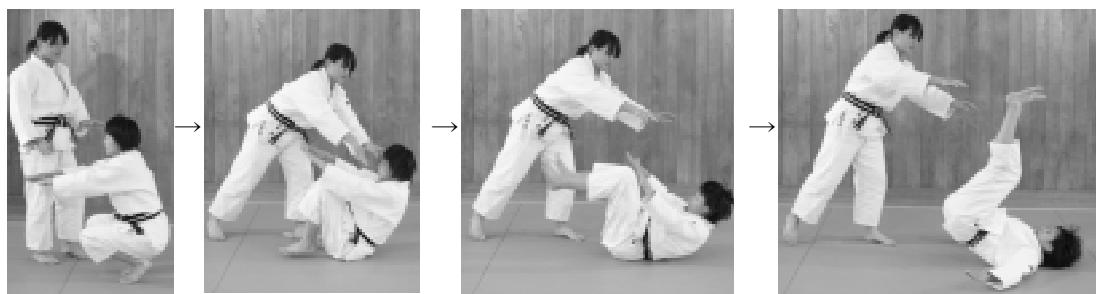
両脚は上方に向け伸ばす



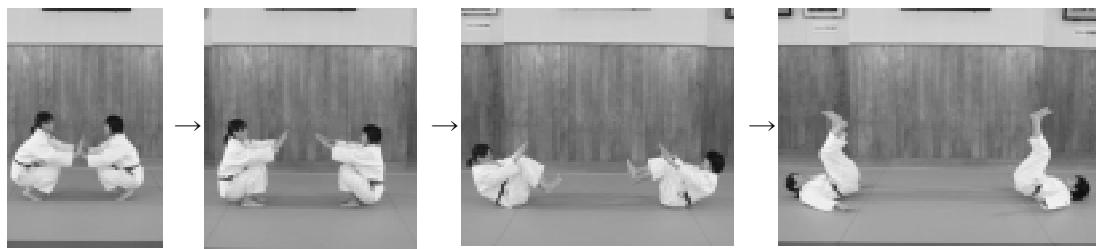
(注) 両腕は、はじめ体側に垂らしておき、後方に倒れようとする際に、前方に振り上げるようにもって来る。立位からの後ろ受け身でも同様に行う。

#### イ) 相対での練習方法

① 頭部や肩を押してもらっての後ろ受け身



② バランス崩しの後ろ受け身



#### 4) 立位の姿勢から

立位の姿勢から両膝を曲げながら臀部をかかとの近くに下ろし、後方に倒れて受け身をする。