

# コアの活性化:発達に則った順序

びくびく木耳



**第1ステップ:**  
押す、そして引く

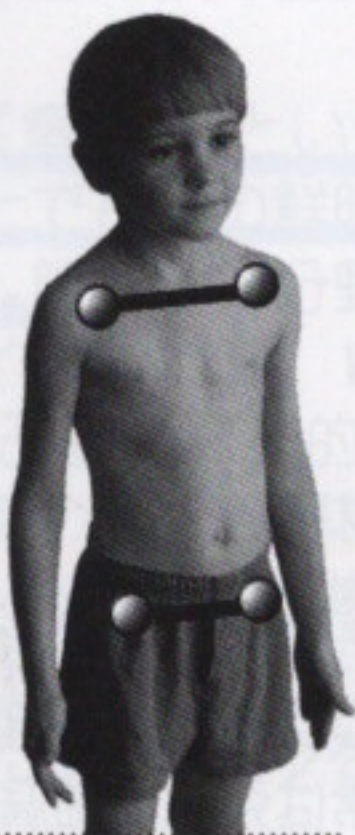
1カ所ずつ  
それぞれの肩と  
腰を個別に行う

先に起きる発達上の動きの  
ために、コアの活性化は主要  
な構成要素となります。

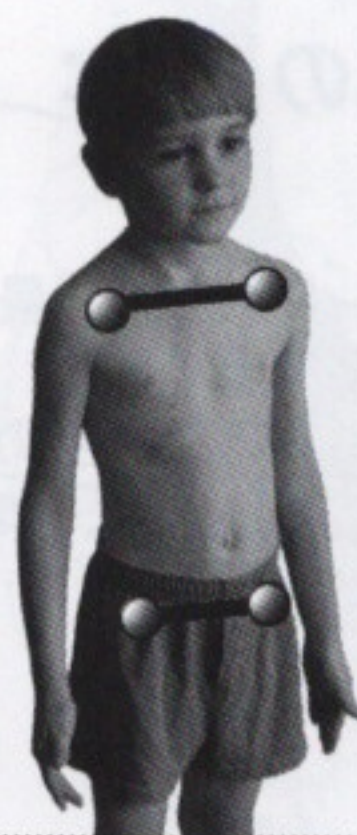


**第2ステップ:**押すと同時に  
もう片方を引く

ホモロゴス  
両肩を同時に  
それから両腰を  
同時に

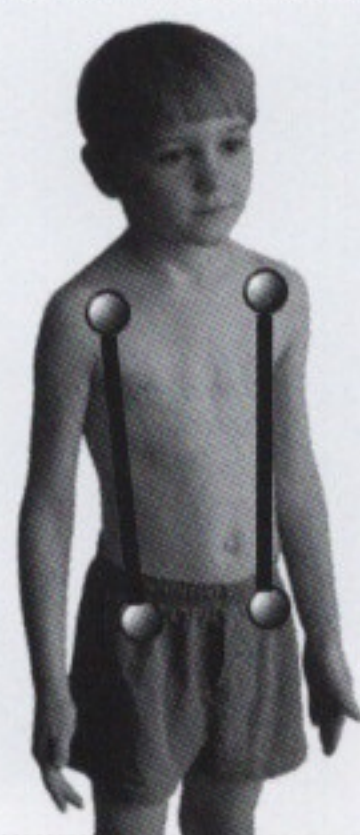


ホモロゴス  
一方の肩を押すと  
同時にもう片方の  
肩を引く 逆向き  
も行う  
それから腰でも同  
じように行う

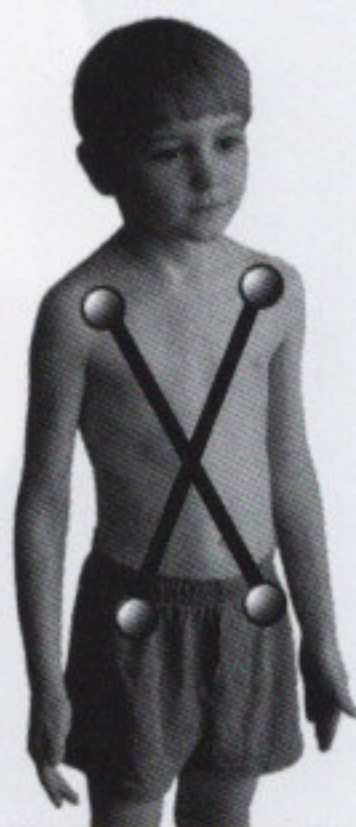


ホモラテラル  
右肩と右腰を同時  
に それから左肩  
と左腰を同時に

ホモラテラル  
右肩を押すと同時に  
右腰を引く  
逆向きも行う  
それから左肩と左腰  
も同じように行う



コントララテラル  
右肩と左腰を同時  
に それから  
左肩と右腰を同時  
に



コントララテラル  
右肩を押すと同時に  
左腰を引く  
逆向きも行う  
それから左肩と  
右腰も同じよう  
に行う

