

Earth(アース)の体感実験方法について

柔軟性の違いのデモンストレーション

【② 前屈】

- 1 まず、タオル無いで普通に前屈してもらう。



- 2 次にアース加工したタオルを広げて肩にかけてから再度前屈してもらう。



- 3 もう一度タオル無いで前屈してもらい、違いを体感してもらう



体幹の安定の違いのデモンストレーション

先にタオル無いで

- 【③ 体幹】 1 足を肩幅に開いてス”と立ってもらい、もう一人が後方より体を軽く押す。
その1



- 2 次にアース加工したタオルを敷いた上に立ってから、同じ力で押してみる。アース加工した床でも良い



- 3 足を肩幅に開いてス”と立ってもらい、後方より体を軽く押す。



その2

- 1 両手を真横に伸ばし、片足で立ってもらい、もう一人が後方より予告なくどちらかの手を下方へ勢いよくパンチで押し下げる。



- 2 足の下にタオルを敷いて、その上に片足で立ってもらい、同じよう

に、後方から手を押し下げる
タオルの上に立ち、後ろから押す。に、後方から手を押し下げる
或いはアース加工した床で試す。

※Earth(アース)が体幹を整え、押されてもぐらつかない

★いずれの実験も2~3回繰り返すのがコツです

※タオルをかけた方が身体が瞬間的に柔軟になり、前屈による地上到達度が上がる