

前方伸膝支持回転



①

腕で体を
しっかり
支える。

②

体を「く」の字の
姿勢のまま、
上体を大きく前に
倒して回転させる。

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

鉄棒下から、膝を伸ばしたまま
下腹部で鉄棒をはさみ込むように
上体を回転させ、
手首を返して起き上がる。