

# 前転がり



①

胸を丸め、  
手を着く  
ところを  
見る。

②

両手で体を支え、後頭部を  
マットに着き、  
胸を丸めて回転する。

③

④

⑤

⑥

⑦

あごを引いたまま上体を起こし、  
足を引きつけ、両手を前に出して  
起き上がる。

※両手ー後頭部ー背中ー腰ーおしりー足の裏と順にマットに着く。