

片足踏み越し下り



①

片逆手の
支持姿勢から、
順手側の足を
鉄棒に乗せる。

②

鉄棒に乗せている足で
踏み込みながら、
逆手側の肩に体重をかけ、
順手を離し足を抜いて下りる。

③

④

⑤

鉄棒を握ったまま、
膝を柔らかく使って
横向きに着地する。

⑥