

前方倒立回転



マットを見る

①

まっすぐな
倒立姿勢
をつくる。

②

マットを見ながら
肩を①の←方向に押しながら、
足をゆっくり着手位置に
近づくように下ろす。

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

マットを見ながら突き放し、
胸から引き上げるように起き上がる。