

# 前方倒立回転跳び



マットを見る

①

両手を振り上げ、  
ホップをする。  
前足がマットに着くと  
同時に体を前傾させる。

②

③

マットを見ながら  
前足で強くけると同時に、  
後ろ足をすばやく  
振り上げる。

④

⑤

マットを見ながら突き放し、  
着手位置の方に足を振り込むようにし  
体を反らせて着地する。

⑥

⑦

⑧