

前回り下り



①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

マットを見ながら
上体を前に倒す。

腹で鉄棒をはさみ込むように
膝を曲げて回転する。

天井が見え始めたら
鉄棒から腹を放し
足裏で着地する。