

# 壁登り逆立ち



①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

両手をマットに着き、  
肋木に足を掛ける。

マットを見て、  
足で引きながら、  
腕で押して肋木側に移動する。

マットを見る。  
腕と肩で  
上に伸びる  
ようにマット  
を押し、膝に  
力を入れる。