

前方屈腕倒立回転跳び



踏み切り

第1局面

着手

第2局面

着地

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

両足で踏み切り、
腰を高く上げながら、
体を前に投げ出して着手する。

跳び箱を見たまま両腕で支え、
腰が肩の位置よりも前方に
回転してきたときに、
足を振り出し（あおり）体を
反らしながら突き放す。

前方を見て、
膝を柔らかく
使って着地する。