

後ろ転がり



①

おしりを着くと同時に、
あごをしめて胸を丸めてまま、
後方に肩を倒して回転する。

②

③

肘を閉じたまま、
頭の横に手をもっていきマッ
トに着く。(親指が耳の横に
くるように)

④

⑤

おしりを「くるん」と
回転させながら、
両手で頭を浮かす感じで
マットを押す。

⑥

⑦

※両足→おしりー背中ー後頭部・両手ー足の裏と順にマットに着く。