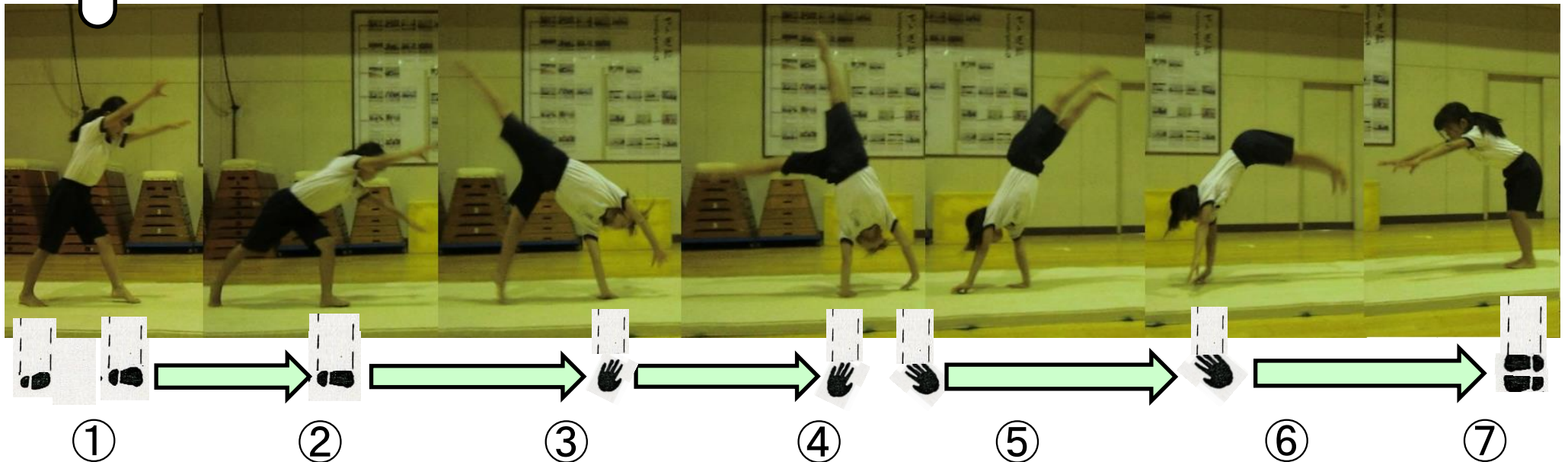


側方倒立回転跳び1/4ひねり (ロンダート)



①
手を着く位置を見ながら、
上から手を着く。
腕でマットを押しながら、
けり足(前足)でけると同時に、
振り上げ足(後ろ足)を
すばやく振り上げる。

④
振り上げ足(後ろ足)が
頭の真上を通過するとき、
けり足(前足)をすばやく
振り上げ足に
追いつくように閉じる。

⑥
2手目の手で
押しながら、
両足を閉じ、
進行方向を向く。