

# 台上前転



①

両足で踏み切り、手は上から着く。  
腰を高く上げ、手前に手を着き、  
両手で体を支えながら、後頭部を  
着く。

②

④

胸を丸めて  
つま先を見て  
前転する。

⑥

⑦

前方を見て、  
膝を柔らかく  
使って着地する。

⑧