

首はね跳び



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、手は上から着く。
腰を高く上げ、
両手の間に後頭部を着く。

腰が頭の位置より前方に
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。