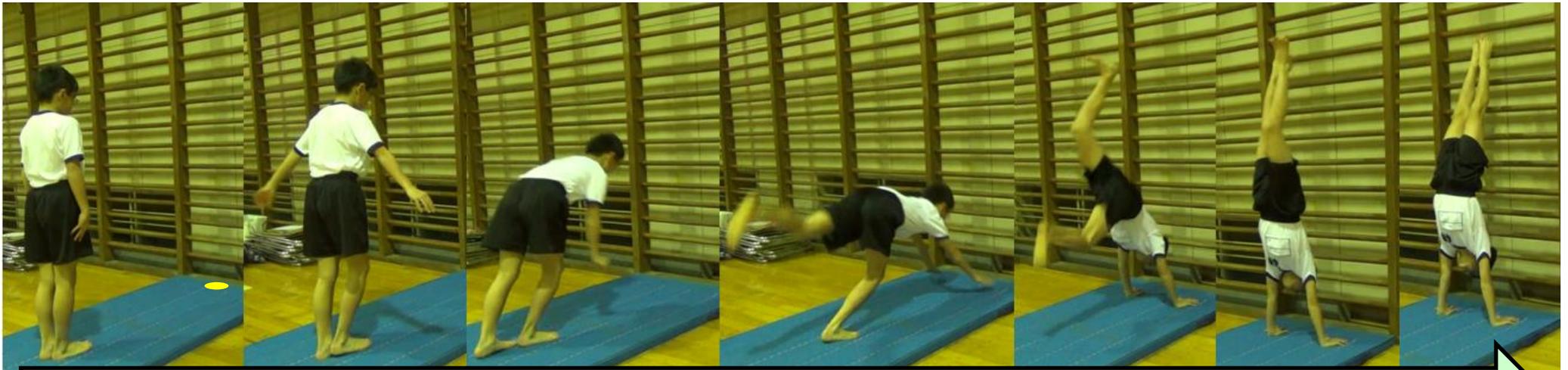


壁倒立



マットを見る

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

①の黄色部分を見ながら
手を着く。

腕で押しながら、
振り上げ足(後ろ足)全体で
頭の真上まで振り上げる。

腕と肩で
上に伸びる
ように押す。
膝に力を入
れる。