

転向前下り



①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

前後開脚の支持
姿勢(片膝掛け)
から、膝を掛けて
いる側の手を
逆手に持ちかえる。

逆手側の肩に体重をかけながら、
順手を離し、後ろ足を前に出して
下りる。

鉄棒を握ったまま、
膝を柔らかく使って
横向きに着地する。