

前 転



①

胸を丸め、
手を着くところを
見る。

②

両手で体を支え、
後頭部をマットに着き、
胸を丸めて回転する。
つま先を見る。

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

膝をすばやく曲げ、
あごを引いたまま、上体を起こす。
両手を前に出し起き上がる。

※両足でける→両手—後頭部—背中—腰—おしり—足の裏と順にマットに着く。