

横とび越し下り



①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

片逆手の
支持姿勢
をつくる。

脚を後方に振り上げながら
逆手側の肩に体重をかけ
脚を横から抜く。

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。