

膝掛け振り上がり



①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

上体と後ろ脚（伸びている脚）を
使って前後に振る。
※後ろに大きく振れるようにする。

あごを引いたまま、
後ろ脚全体で後方に強く振り、
肘を曲げ、腕で鉄棒を引きながら
膝裏で鉄棒を押して上がる。