

# 膝掛け上がり



①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

「ト・トーン」

「グ ウ ー ン」

鉄棒を深く握り、  
肘を伸ばしたまま  
息をはきながら  
前に踏み込む。

振り戻る瞬間に  
すばやく脚を引きつけて  
鉄棒に膝を掛ける。

腕で鉄棒を引きながら、  
後ろ脚を振って、  
肩を鉄棒の上まで  
回転させて上がる。