

もも掛け上がり



①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

「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
鉄棒にもも裏を掛ける。

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。