

倒立前転



マットを見る

つま先を見る

正面を見る

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

手を着き、
振り上げ足（後ろ足）全体で
頭の真上まで脚を振り上げる。

腕と肩で
上に押す。

つま先を前におくり、
背支持倒立の姿勢を
つくりながら、
胸を丸めて前転する。