

前方片膝掛け回転



①

前後開脚の
支持姿勢
(片膝掛け)で
逆手で支持
する。

②

体を支えながら
上体を前に倒す。

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

膝裏で鉄棒を引きながら
肩を回転させて
手首を返して起き上がる。