

首はね起き



前転をするように
手を着く。

前方に回転し首を着いたら、
脚全体で切り返し（あおり）ながら
体を反らせ、両手でマットを押す。

両足を着手位置に
送り込むように、
膝を柔らかく
使って立つ。