

逆上がり



①

鉄棒を深く握る。
前足を鉄棒の
真下より
少し前で
踏み込む。

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

鉄棒に胸を引きつけ、肘を曲げたまま
すばやく後ろ足を振り上げると同時に、
前足でマットを蹴って、
肩を後方に倒し、鉄棒に腹を掛ける。

足を下ろし、
上体を起こしながら、
手首を返して
起き上がる。