

かかえ込み後ろ回り



① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫

「く」の字の姿勢のまま、
上体を前方に倒し、
腹部で体を支えながら
ももを抱え、前方に振る。

後方に振り戻りながら
膝を曲げて体を小さく丸め、
肩を後方に回転させる。

頭が真下から
上がってくるときに、
鉄棒を握り
起き上がる。