

後方支持回転



① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

脚を後方へ
振り上げる。

振り戻りを生かし、
下腹部を鉄棒に巻きつけるように
体を「く」の字の姿勢にしなが
ら、肩を後方に倒し、膝を鉄棒の上まで
回転させる。

マットが見えたら
上体を起こし、
手首を返して
起き上がる。