

後方伸膝支持回転



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、つま先を鉄棒の上まで
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。