

# 後方片膝掛け回転



①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

**前後開脚の支持姿勢**

(片膝掛け)から、  
後ろ脚を大きく後方に振り、  
前脚のひざ裏を軸に  
上体を倒す。

後ろ脚を鉄棒の上まで  
一気に回転させる。

背中から引き上げ、  
手首を返し起き上がる。