

後方もも掛け回転



①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

前後開脚の支持姿勢
(片膝掛け) から、
後ろ脚を後方に振り、
前脚のもも裏を軸に
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。