

両膝掛け倒立下り



①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

鉄棒に両膝を掛けた姿勢から
手を放し、マットに手を着く。

指先の方に
手で少し
歩いて移動
する。

マットを見ながら
両手でマットを押し、
両膝を鉄棒から外して
着地する。