

後転倒立



①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

胸を丸めた姿勢で
後方に上体を倒して
回転する。

足先と天井が見えた瞬間に、
足先を天井に押し上げるように、
肘をすばやく伸ばしながら、
首を一気に起こす。

マットを見ながら、
足を下ろしてくる。