

両膝掛け振動下り



①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

鉄棒に両膝を掛け、
腕と頭を使って
体を前後に大きく振る。

前方に、頭が一番高い位置に
振動したときに、前方を見ながら、
両肘を上引き上げて、
両膝を鉄棒から放す。

マットを見ながら
膝を柔らかく使って
着地する。