

足抜き回り



①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

後方に回転

前方に回転

両足でマットをけて、
肩を後方に倒しながら
膝を胸に引きつけ、
体を小さくして回転する。

両足でマットをけて、
あごを引いておしりを上げ、
膝を胸に着けるように体を小さくして
前方に回転する。