

伸膝台上前転



①

両足で踏み切り、手は上から着く。
膝を伸ばしたまま、腰を高く上げ、
着手し両手で体を支えながら、
後頭部を着く。

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

胸を丸めて
つま先を見て
前転する。

前方を見て、
膝を柔らかく
使って着地する。