

かかえ込み前回り



①

腕で体を
しっかり
支える。

②

上体を前に倒して、
膝裏を持ち、かかえ込む。

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

鉄棒下から、
上体を回転させると同時に
膝を曲げて体を小さくし
腕で鉄棒を支えながら
起き上がる。