

# 頭はね跳び



踏み切り

第1局面

着手

第2局面

着地

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

両足で踏み切り、手は上から着く。  
腰を高く上げ、  
両手の間に前頭部を着き、  
「く」の字の姿勢をつくる。

腰が頭の位置より前方に  
回転してきたときに、  
足を振り出し（あおり）、  
体を反らしながら突き放す。

前方を見て、  
膝を柔らかく  
使って着地する。