

開脚前転



①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

胸を丸め、
手を着くところを
見る。

両手で体を支え、後
頭部をマットに着き、
回転する。
つま先を見る。

脚をすばやく開き、手とかかとを同時に着く。
手で押しながら肩を前に出して起き上がる。

※両足でける→両手—後頭部—背中—腰—おしり—両手・かかと—足の裏と順にマットに着く。