

伸膝前転



①

胸を丸め、
手を着く
ところを見る。

②

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。

③

④

あごを引き、
膝横にすばやく手を着くと同時に
マットを突き放し、
上体を前に倒して起き上がる。

⑤

⑥

※両足でける→両手ー後頭部ー背中ー腰ーおしりー両手・両脚ー足の裏と順にマットに着く。