

# 跳び前転



●その場から ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

手と足が一瞬、マットから浮くように前転する。



●助走から ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

両足で踏み切り、前上方向に跳び体を伸ばしてから前転する。