

# 倒立前転



マットを見る

つま先を見る

正面を見る

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

手を着き、  
振り上げ足（後ろ足）全体で  
頭の真上まで脚を振り上げる。

腕と肩で  
上に押す。

つま先を前におくり、  
背支持倒立の姿勢を  
つくりながら、  
胸を丸めて前転する。