

頭はね起き



①

両手と頭頂部で
体を支え、
「く」の字の姿勢
で両足でける。

②

③

④

⑤

⑥

頭の位置よりも腰が前に出た時に、
脚全体で切り返し（あおり）ながら
体を反らせ、両手でマットを押す。

⑦

⑧

⑨

両足を着手位置に
送り込むように、
膝を柔らかく
使って立つ。