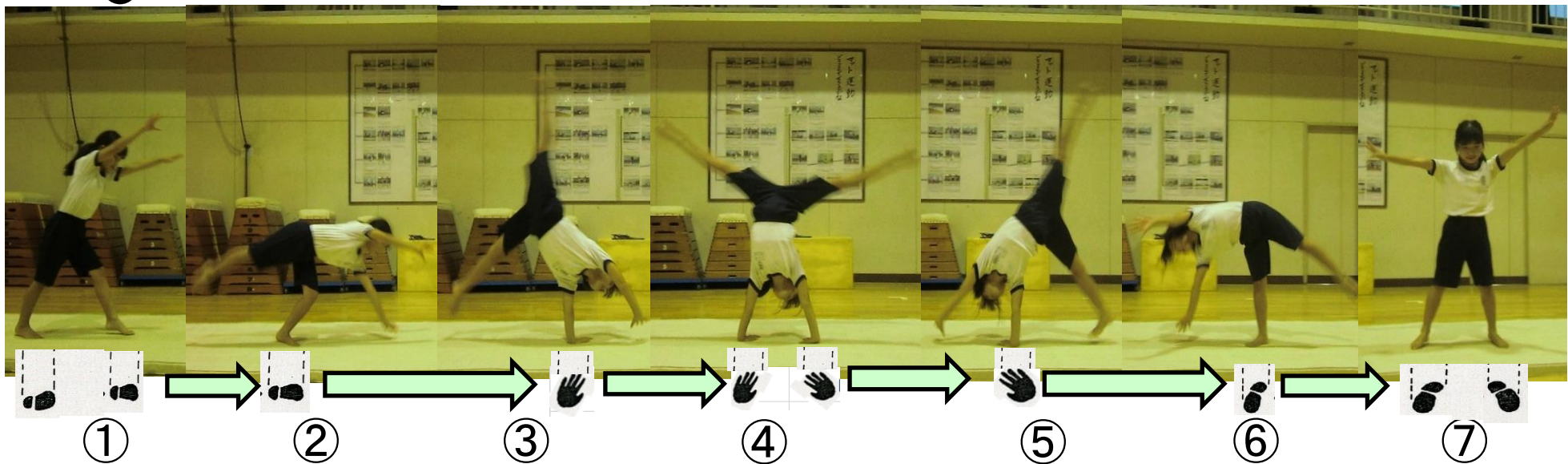


側方倒立回転



手を着く位置を見ながら、
上から手を着く。
腕でマットを押しながら、
けり足(前足)でけると同時に、
振り上げ足(後ろ足)を
すばやく頭の真上まで振り上げる。

脚を大きく
開く。
マットを見る。

2手目の手で押しながら、
体を起こす。
※①～⑦の運動の中で、
手と足は、直線上に
マットに着く。