

<バク転>

リズムを覚えよう。

①

②

③

けりやすいように
両足をそろえる。

足が前に
出ないように。

空気がいる。

うでの振りは
思いきり

ひじは曲げない。
ピンポン

アゴを
上げる。

足を入れ込む
(中級者)

この後、
おハソカ
山の頂上になるように
体を反る。

押し負けな
ように
押し返す。

上半身を起す。
(上級者)
できたら連続バク転
いきます。

上級者は倒立
腕立て

壁倒立。
ブリッジで頭を
高く上げる練習が
自宅が可能。

初心者には、背倒立
三点倒立

ジャンプ。リズムの練習は自宅が可能です。

(足を開いて)
立った状態から後ろに
倒れてブリッジになり
練習が自宅が可能。

