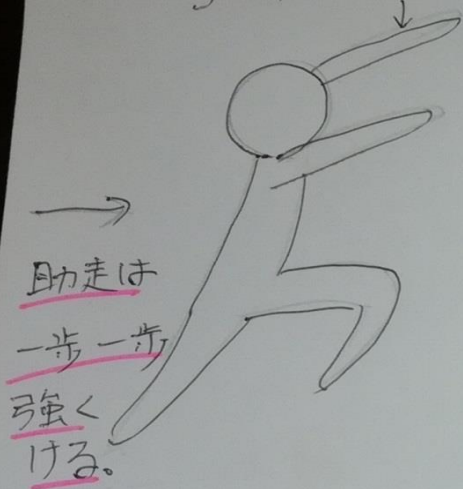


ロンドート バク転

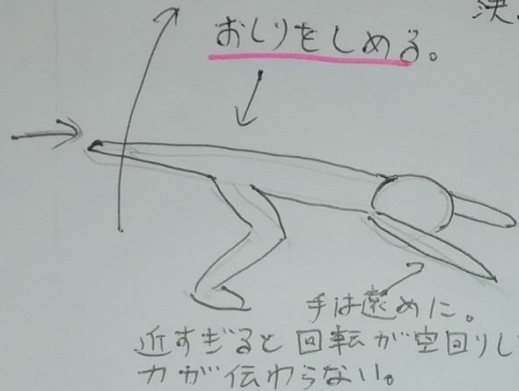
他にも自分なりのコツ. 意識するポイント. 気付きが"あはは"×モしよう。

手は前に引、ほらゆるよう。



助走は
一歩一歩
強く
ける。

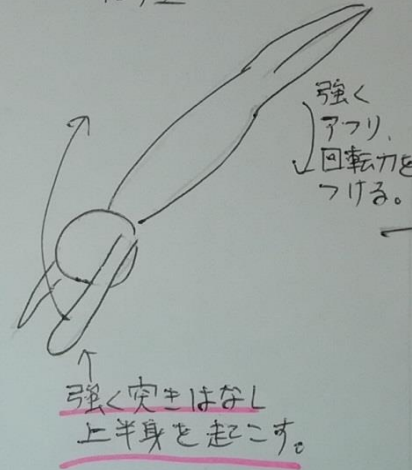
足の振り上げはおもい、きり。
この速さがロンドートのスピードを
決める。



おしりをしめる。

手は遠めに。
近すぎると回転が空回りして
力が伝わらない。

倒立

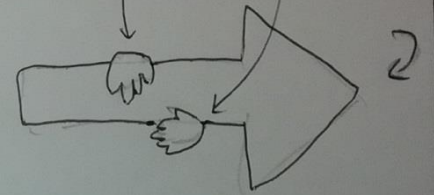


強く
アフリ、
回転力を
つける。

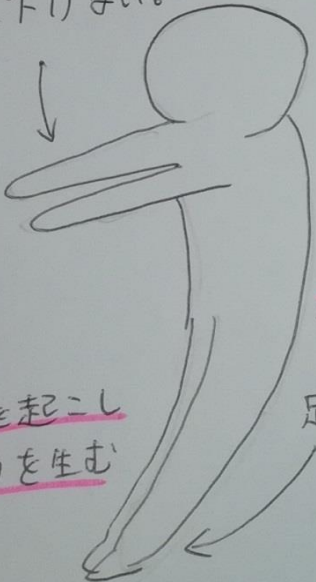
強く突きはなし
上半身を起こす。

あとにつく手は
起き上がりやすいように
ひねっておく

最初につく手



手を下げない。

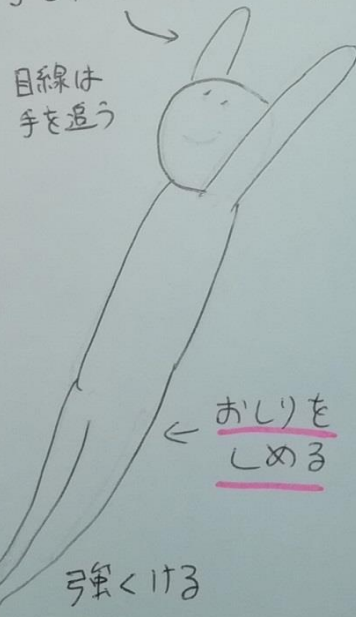


上半身を起こし
回転力を生む

おしりを
しめる

足を入れ
込む

手を振り上げてバク転へ

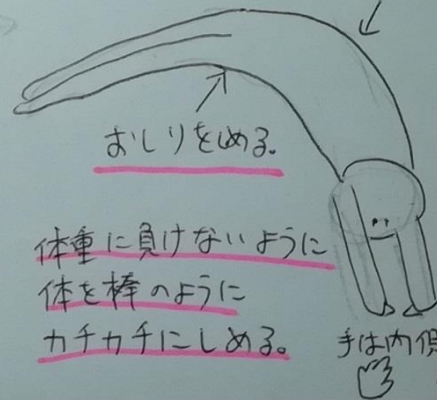


視線は
手を追う

おしりを
しめる

強くける

腹筋に力を
入れる



おしりをゆる。

体重に負けないように
体を棒のように
カチカチにしめる。

手は内側に
向ける。

手を上に上げればバク宙
後ろに振ればバク転

