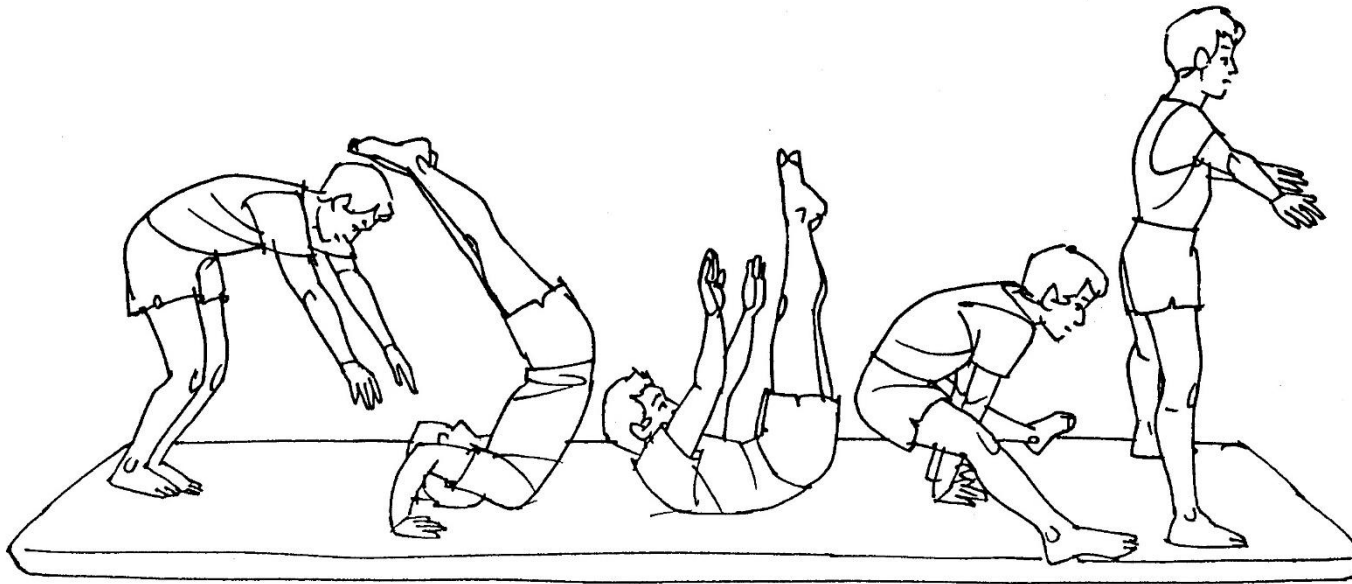
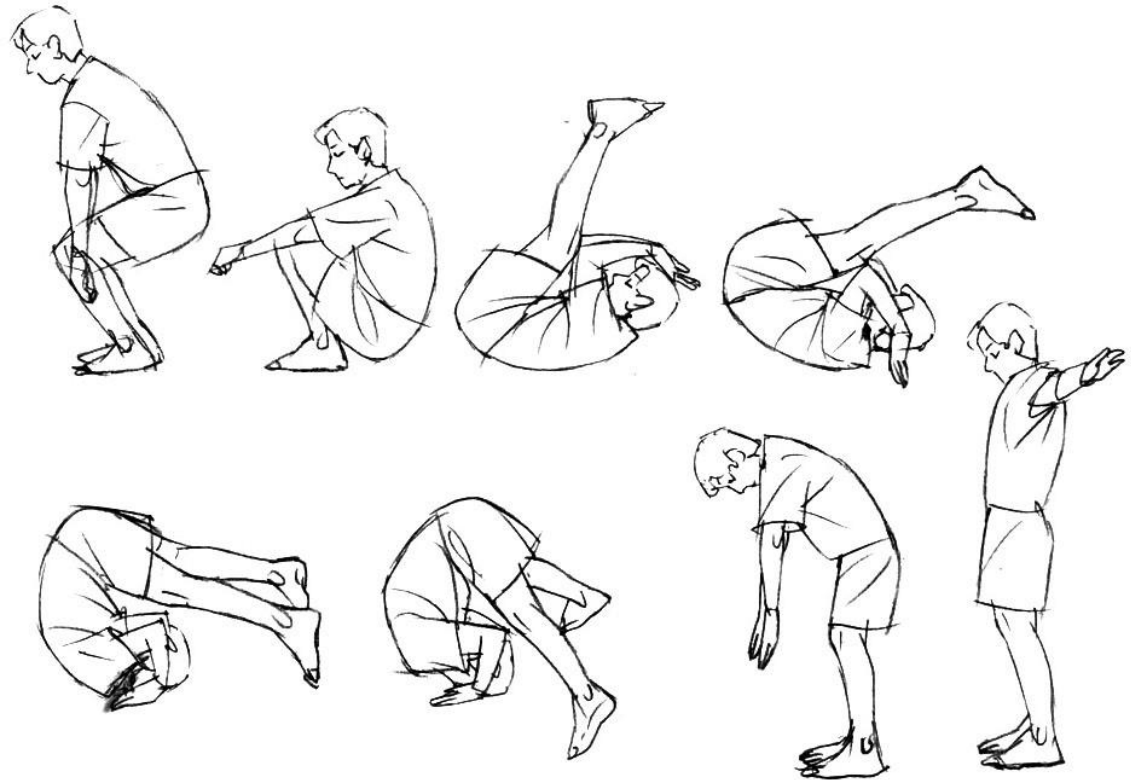


# 開脚前転



- 1 手・後頭部・肩・背の順にマットに着けて大きくスムーズに転がる
- 2 足がマットに着く直前に開くことができる
- 3 手で支えて立ち上がれる

# 開脚後転



- 1 滑らかに後転に入れる
- 2 手でしっかり支え、後ろ足を突き出して頭を越えることができる
- 3 スムーズに立ち上がれる