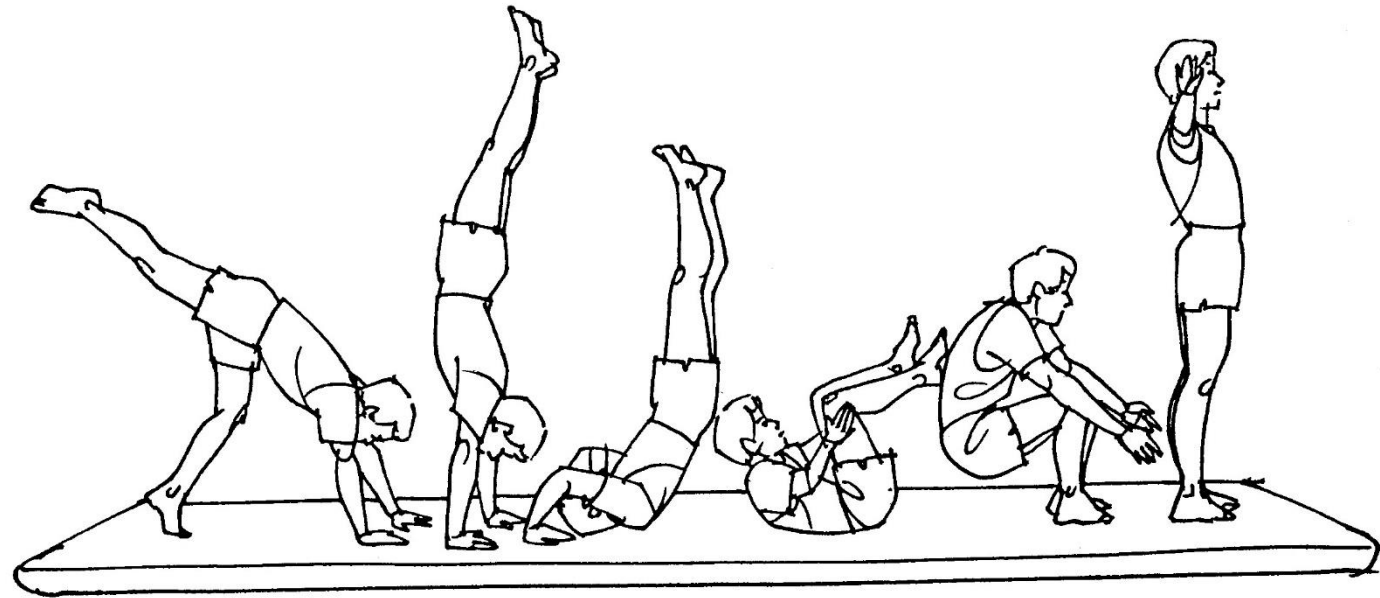
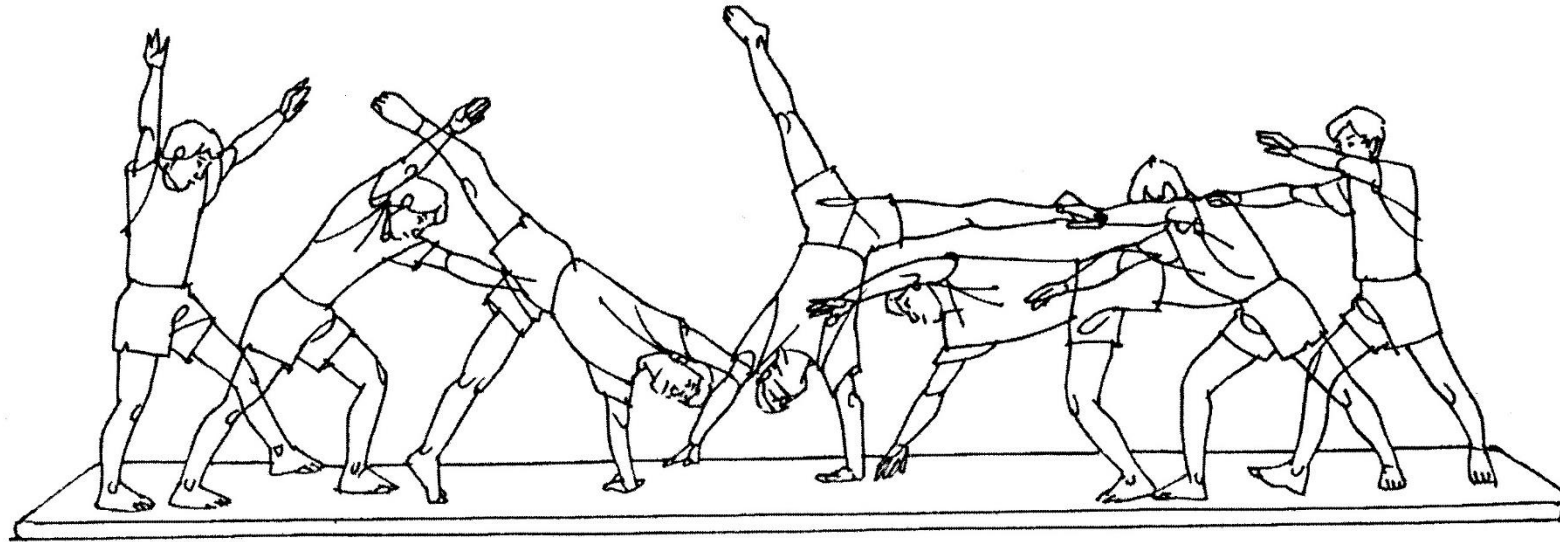


# 倒立前転



- 1 倒立姿勢で足をそろえ支えることができる
- 2 体重を移動させながらゆっくり腕を曲げることができる
- 3 頭の後ろから背中・腰の順番につくことができる
- 4 体を丸めまっすぐ回ることができる
- 5 手を着かないで起き上がることができる。

# 側方倒立回転



- 1 横にまわることができる
- 2 進行方向にまっすぐ手を着くことができる
- 3 足を伸ばして横に回ることができる
- 4 腰を伸ばして横に回ることができる
- 5 まっすぐ足・腰を伸ばして側転ができる