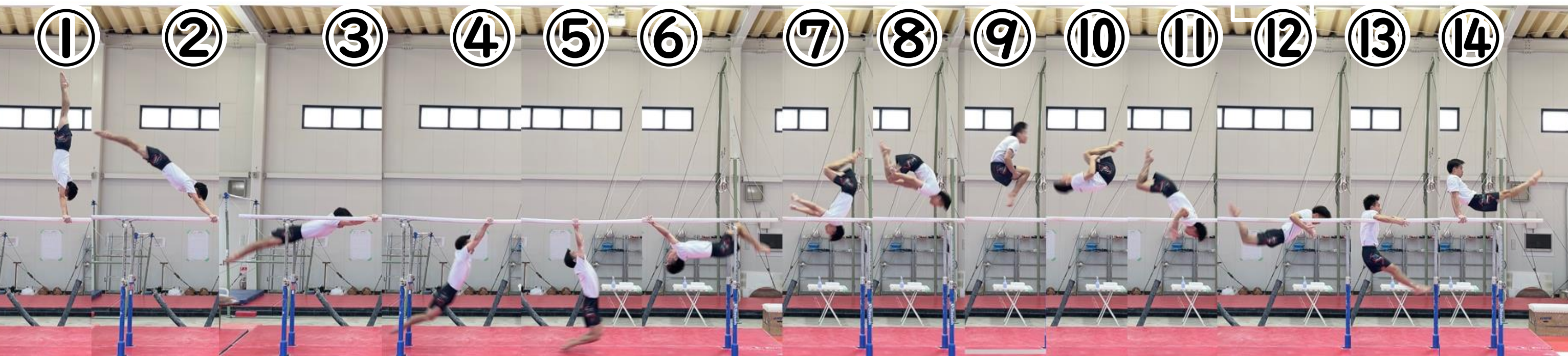


# 伊勢教室 岩槻先生の得意技

## 平行棒 ベーレ

※2025新ルールより

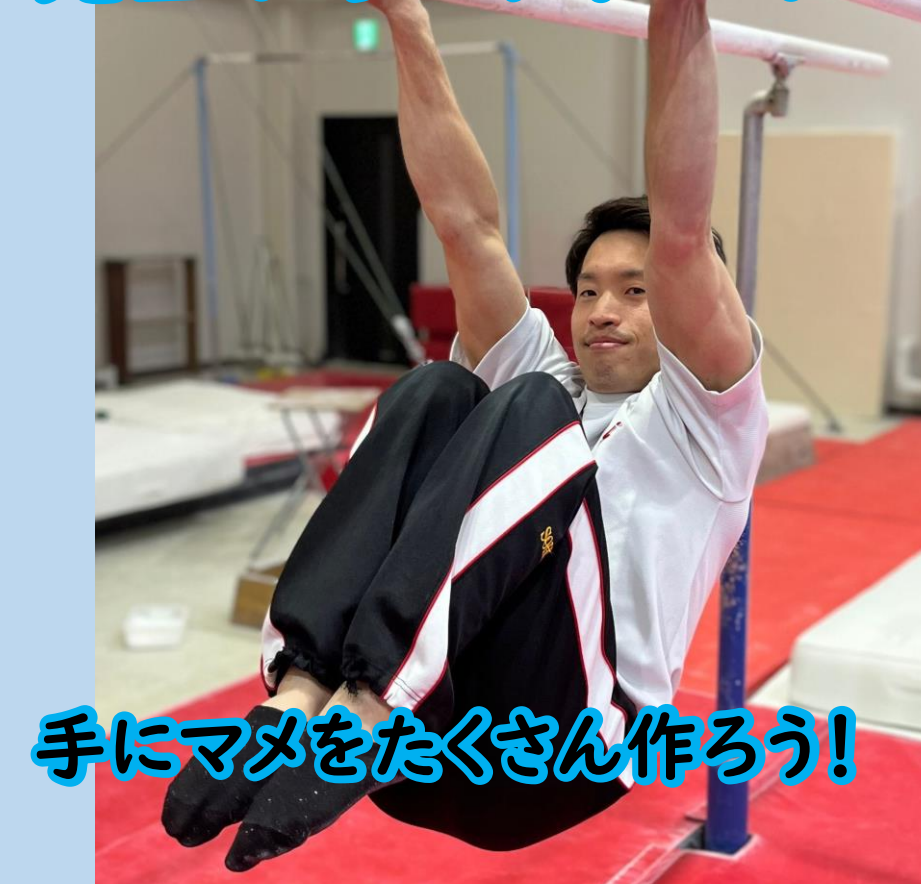
**E 難度**



### 技のポイント

- ①～④ 肩甲骨を閉じて真下に下ろす
- ⑤～⑩ バーのしなりをもらい回転につなげる
- ⑪～⑭ アームで受ける準備をして前振りにつなげる

### 先生からのアドバイス



手にマメをたくさん作ろう!