

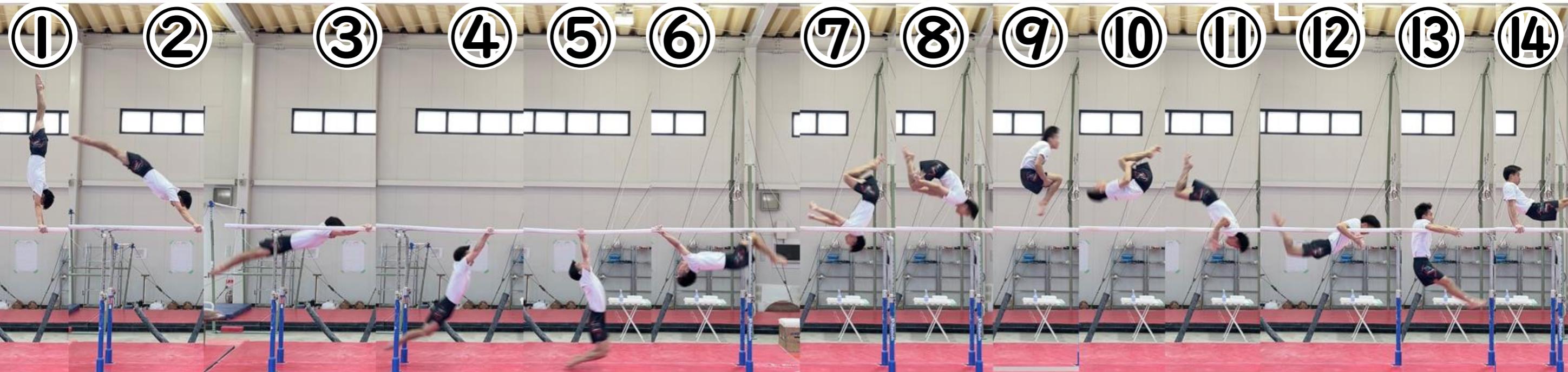
伊勢教室 岩楓先生の得意技

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
- ⑪～⑯ 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

