

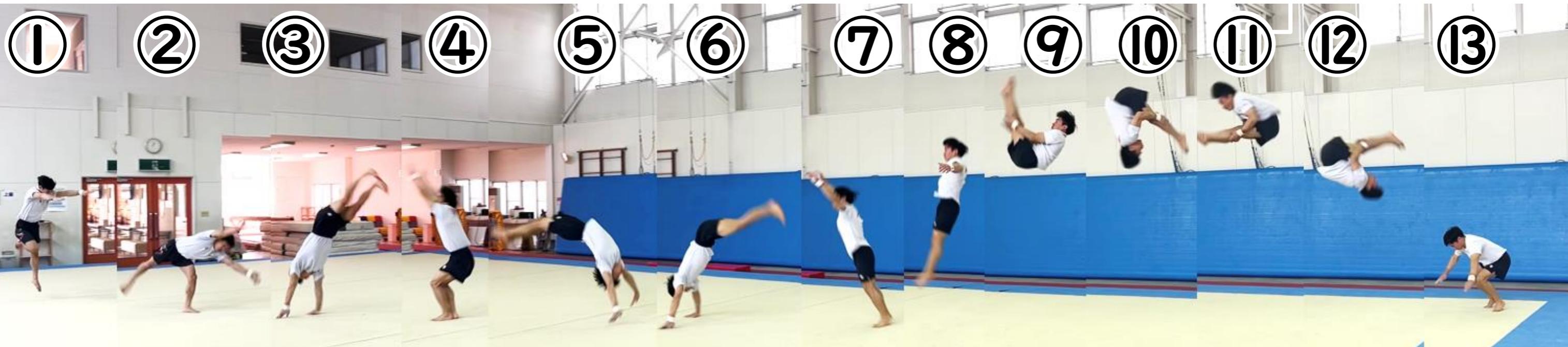
※2025新ルールより

四日市教室 泉谷先生の得意技

ゆか

後方屈身2回宙返り

D 難度



技のポイント

- ①～⑥ ロンダート～バク転で
膝が抜けないようにする
- ⑦ 真上に身体と手を引き上げて前を見る
- ⑧～⑬ 屈身姿勢をキープして回転をかける
- ⑯ 下がえたら身体を開き手を前にする

先生からのアドバイス



回転をかけるより先に
身体を真上に引き上げよう