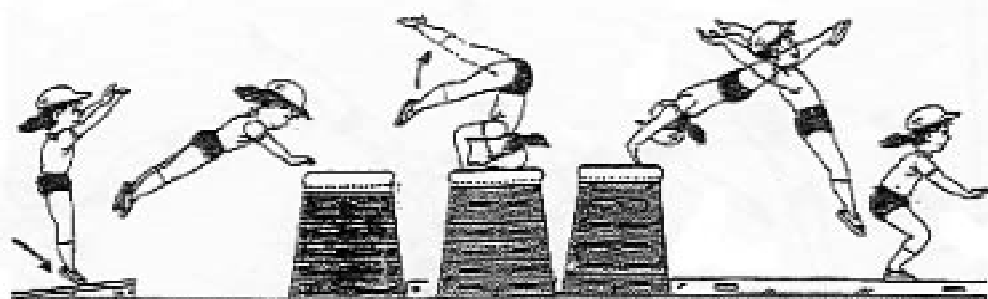


77. 頭はね跳び



○両手をついたあと、腰を高く上げる。

○足をふりだしながら、胸をそらし、両手を強くつきはなす。

診断ポイント ☐ きちんと着地ができる

練習の場

