【台上前転のポイント】

後頭部をピタ

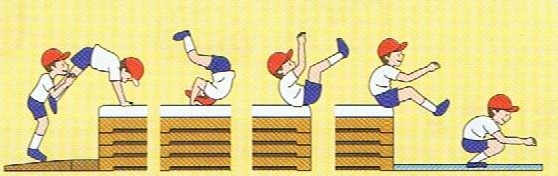
・テープより手前に

・頭のてっぺんが着かない

こしをフワッ

・こしを高く

・へそを見る



きれいにトン

・足をそろえる

・おしりをでぴたっと止まる

手前にパッ

・テープより手前

・手をそろえて