

資料 本講座で用いた動感サーキット



1. 壁のぼり



2. 鉄棒立ち



3. 足抜き



6. 踏み切り



5. ケン・グージャンプ



4. 前回り



7. バランス歩き



8. 腕支持フランク



9. 坂道回転



11. 跳び下り



10. スーパーマン前転