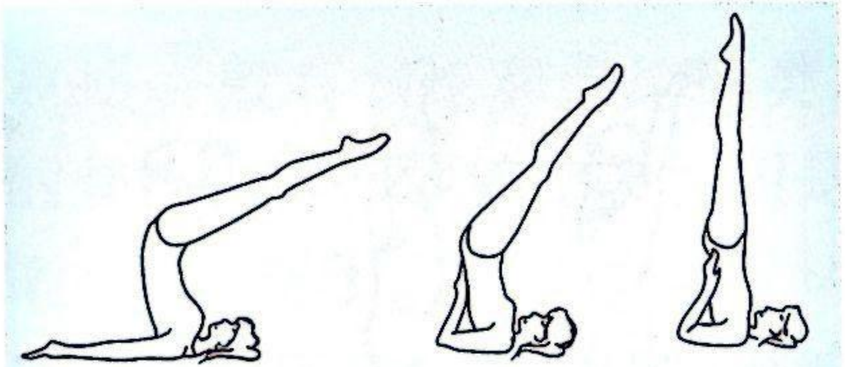
★ 技巧的基本技术

用途:提高安全意识、自我保护及自主避险能力。

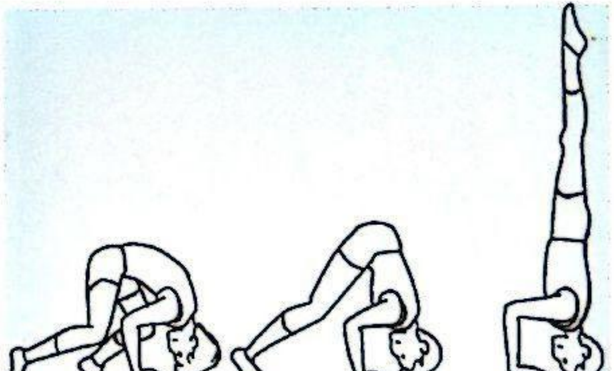
要领:

① 肩肘倒立(女生):直角坐,姿态好,上体后倒臂顶垫,迅速夹肘手撑背,挺腰展髋直膝稳,前倒圆滑滚动起。

② 头手倒立(男生):双手撑垫前额顶,找好重心分腿起,翻臀及时并腿稳,挺腰展髋身体直。



肩肘倒立



头手倒立