

宙返りの基本 2009, 5, 19

回ろうとする反対の面のスピード

- 前宙返り バックラインのタックに入るスピード
手の振り込みは大きく手先から肘を伸ばして振り込んでいく
最後に肘をしめる（タック、パイクを小さく）
- 後ろ宙返り フロントラインのタックに入るスピード

どちらも大きなモーションから小さくはいる

大きな・強いラインをつくっていること
立ち上がりの脚力+肘の振り抜きの位置+それらをつなげる体幹
これらの要素で強いラインをつくる

外側のラインを強く

「腰（中心）の宙返りに入るスピード、放物線上かどうか
たとえば、305bのように飛び出しでラインをつくってからbに入るとき
小さく入るということはあごもしっかり閉める。
顎を閉めることによってbが小さく入り、腰が放物線に乗りスピードも落ちない。
タック、パイクなどの姿勢に入るときに腰（中心、けつ）の行き場所を作る必要がある。
（2010、5、21）」