

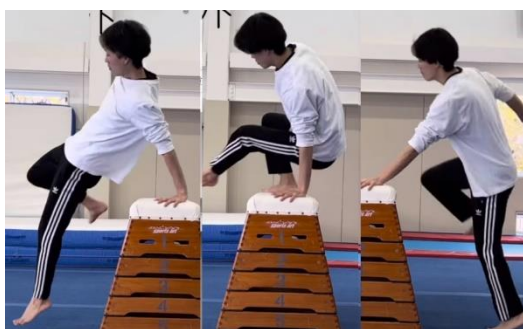
## パルクールヴォルト技（参考）

### ストラルドヴォルト（開脚とび）



### ステップヴォルト

（片手を着いて片足をのせ飛び越える）



### ツーハンドヴォルト

（両手を着いて跳び越す）



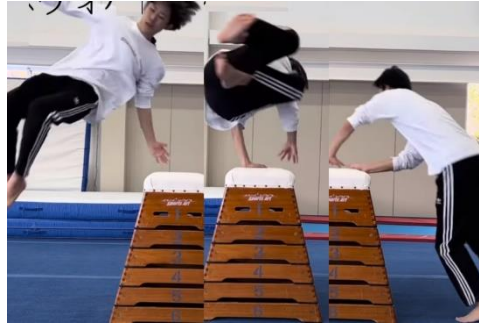
### ターンヴォルト

（両手を着き、向きを変えて跳び越す）



## リバースヴォルト

(両手を着いて体を反転させ  
跳び越す)



## シットターン

(両手を着き、背面からお尻をのせて  
跳び越す)



## シットスピン

(片手を着き、片足を振り上げお尻をのせて  
旋回し、踏みきり位置にもどり、とび箱の横を通過し次へ)



着地後とび箱横をすり抜ける

## ウィリアムスピン

(片手を着き、片足を振り上げお尻をのせて仰向けのまま旋回し、  
踏みきり位置にもどり、とび箱の横を通過し次へ)



モンキーアップ (跳びあがり→おり)



モンキーヴォルト (中抜き→片足ずつおる)



レイジーヴォルト (旋回の半周)



ロールオン (台上前転)



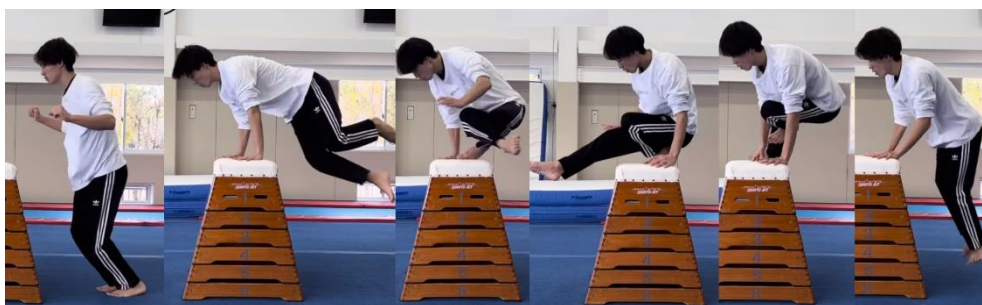
この大会では一旦とび箱の横から始め、縦向きで前転

## サイドロール（台上横転）



## ピストルspin

（ステップヴォルトの入りから、片足旋回→おり）



## パームステップspin

（両手を着き→下向き転向で片足を台上にのせ→おりる）



## パームspin

（両手を着き→下向き転向で足をのせず→おりる）

