

# 前転

しゃがみ立ち  
から手を着ける。

しゃがみ立ちになる。

頭の後ろ→<sup>せなか</sup>背中→おしり  
<sup>じゅんばん</sup>の順番で<sup>かいてん</sup>回転する。

前転ができ  
たら連続で  
やってみよう。

技のポイント

こしを高く上げる

あごを引く

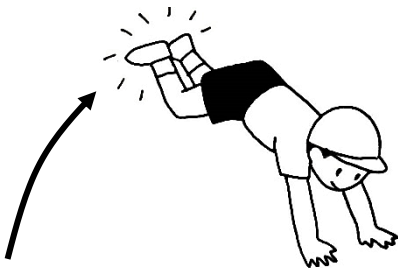
かかとをおしりに<sup>ちか</sup>近づける

れんしゅう  
練習の場

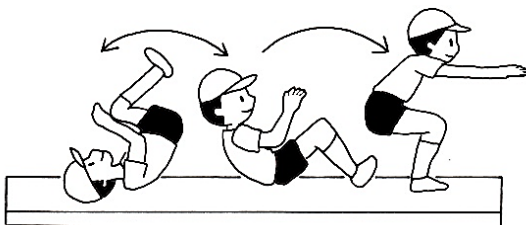
れんしゅう  
練習の場

れんしゅう  
練習の場

かえるの足打ちをする

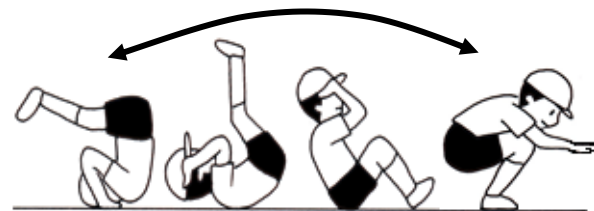


ゆりかごで体を<sup>まる</sup>丸める

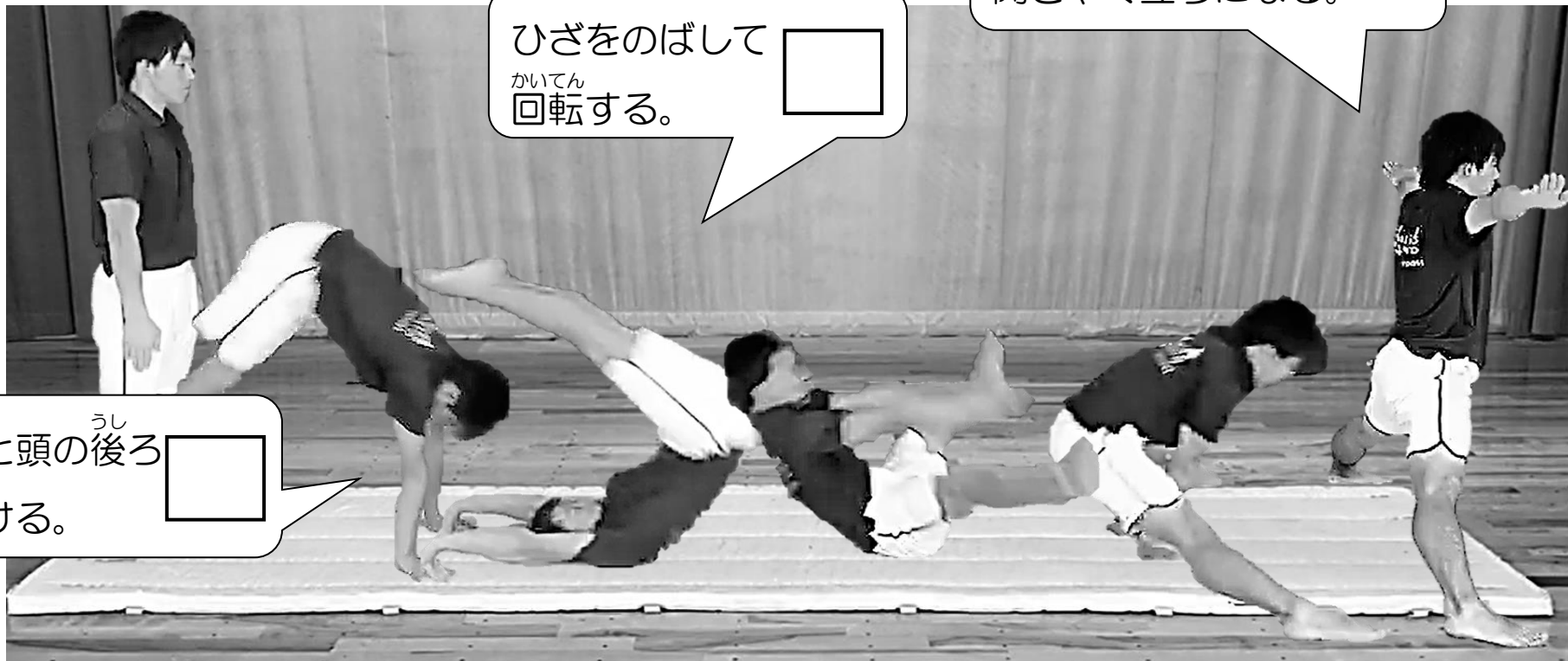


大きなゆりかごから

しゃがみ立ちをする



# かいきやく 開脚前転



ひざをのばして  
かいてん  
回転する。

ひざをのばして  
かい  
開きやく立ちになる。

りょうて  
両手と頭の後ろ  
うし  
を着ける。

技の  
ポイント

とお  
手を遠くに着け、こしを高く上げる

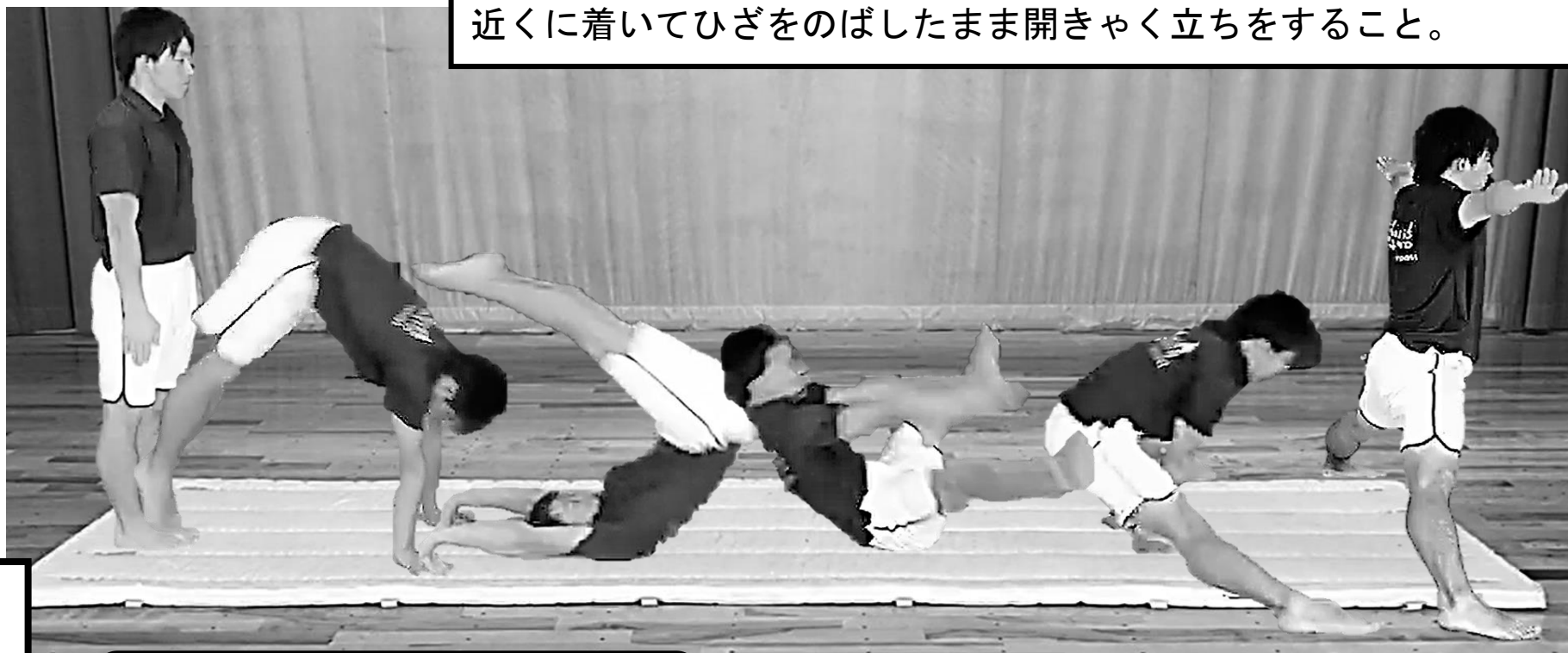
つま先までのばす

つ  
足はマットに着く  
ちよくぜん  
ひら  
直前に開く

☆見つけたコツや友達からのアドバイスを書こう！

# かいきやく 開脚前転

両手と頭の後ろをつきながらこしを高く上げ前へ回転し、ひざをのばして足を左右に大きく開き、足がマットに着くとともにすばやく両手をまたの近くに置いてひざをのばしたまま開きやく立ちをすること。



技のポイント

とお っ  
手を遠くに着け、こしを高く上げる

つま先までのばす

つ ちやくぜん ひら  
足はマットに着く直前に開く

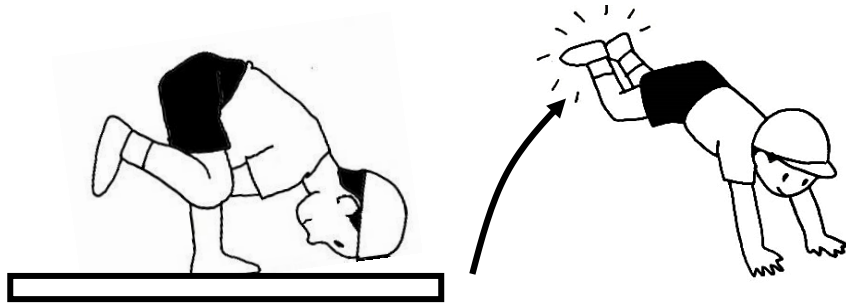
☆見つけたコツや友達からのアドバイスを書こう！

かいきやく

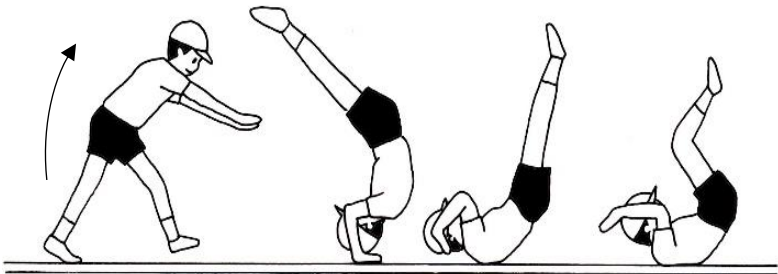
# 開脚前転の練習の場

とお つ  
手を遠くに着け、こしを高く上げる

かえるの逆立ちやかえるの足打ちをする。

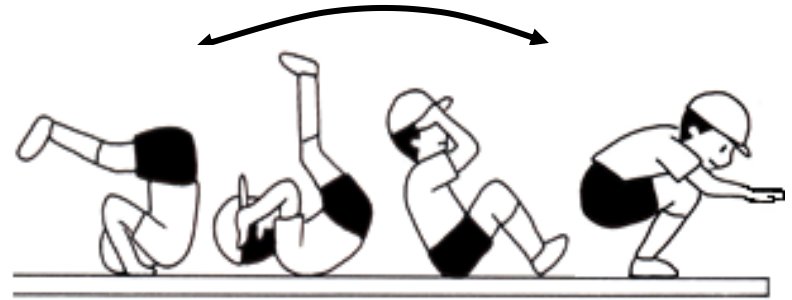


大また歩きからの前転をする。



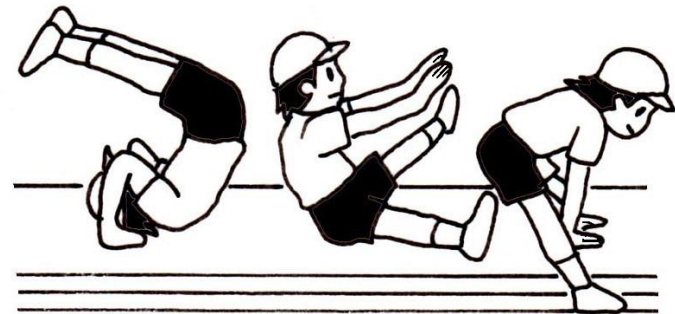
つま先までのばす

足をのばしたゆりかごをする。



足はマットに着く つ ちよくぜん ひら  
直前に開く

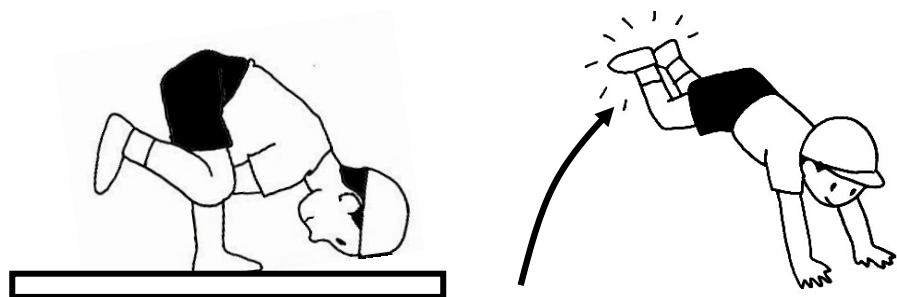
大きなゆりかごから  
開きやく立ちになる。



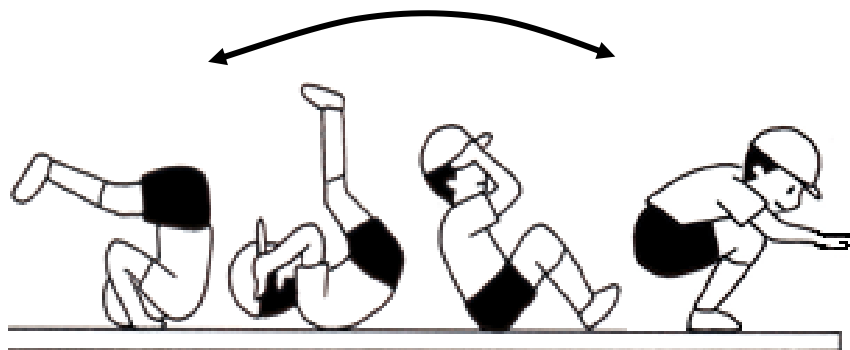
# かいきやく 開脚前転の練習の場

かえるの逆立ちや

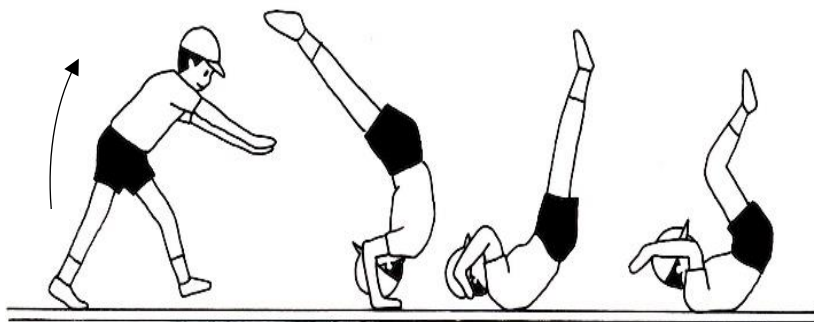
かえるの足打ちをする。



足をのばしたゆりかごをする。

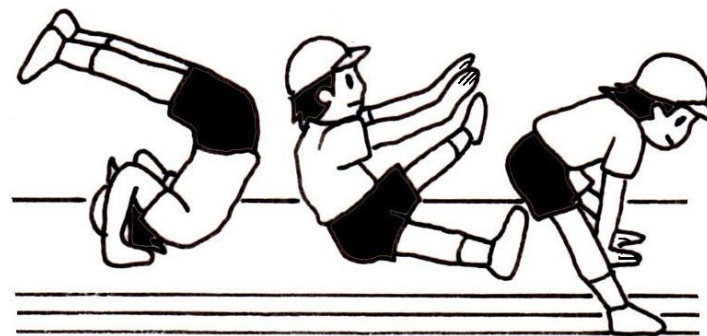


大また歩きからの前転をする。



大きなゆりかごから

開きやく立ちになる。

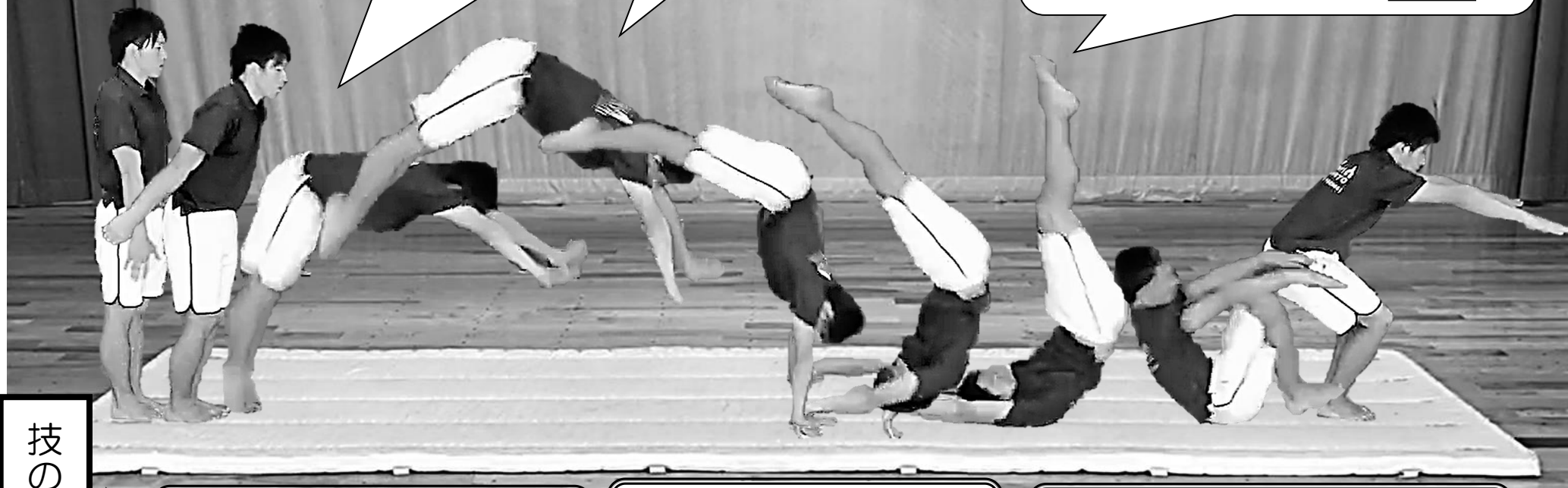


# と 跳び前転

手を後ろから前にふり出しな  
がら両足でふみ切る。

足をふり上げて、  
こし腰を大きく開く。

手で体を支えながらあごを引き、  
頭の後ろから回転して  
しゃがみ立ちになる。



技の  
ポイント

ひざを曲げて強くふみ切る

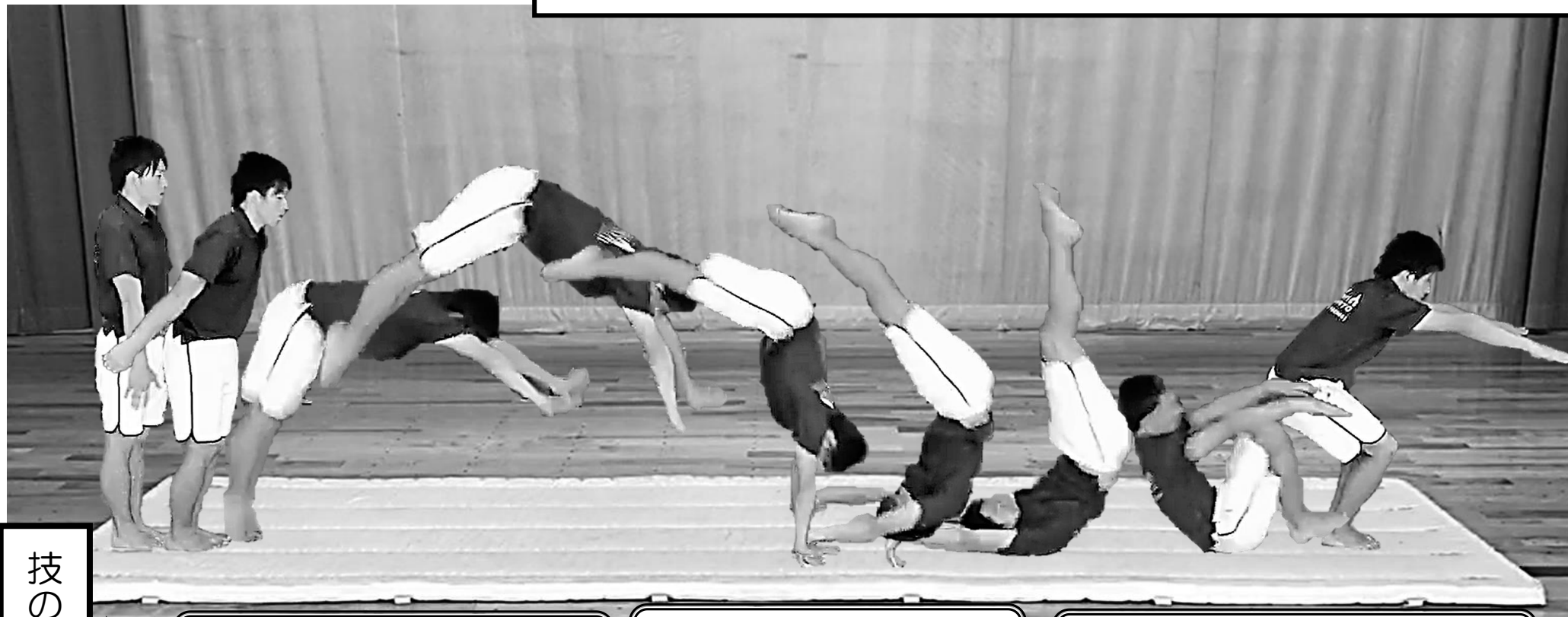
頭よりこし腰を高くする

立ち上がる直前にひざをたたむ

☆見つけたコツや友達からのアドバイスを書こう！

# と 跳び前転

手を後ろから前に振り出しながら両足で踏み切り、足を振り上げて  
腰を大きく開き、マットに手を着いたら頭を入れて回転すること。



技の  
ポイント

ひざを曲げて強くふみ切る

頭より腰を高くする

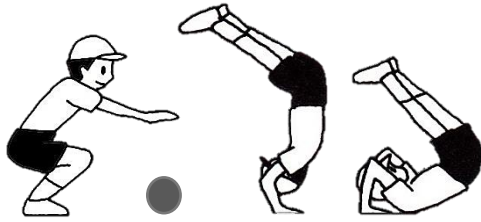
立ち上がる直前にひざをたたむ

☆見つけたコツや友達からのアドバイスを書こう！

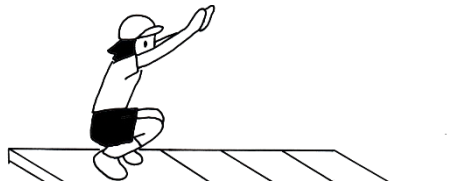
# と 跳び前転の練習の場

ひざを曲げて強くふみ切る

手を着く位置を少しずつ遠くにして前転する。



※紅白玉などを置く。

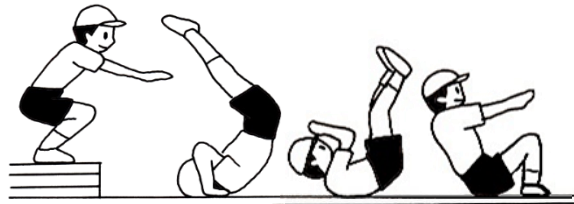


※手を着ける位置を決める。

頭より<sup>こし</sup>腰を高くする

跳び箱や台の上から

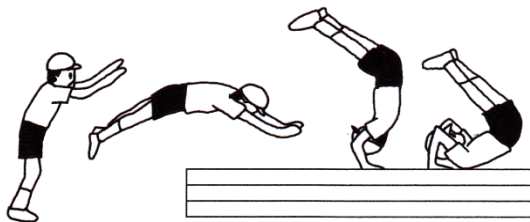
前転をする。



手押し車から前転をする。

段差マットに向かって

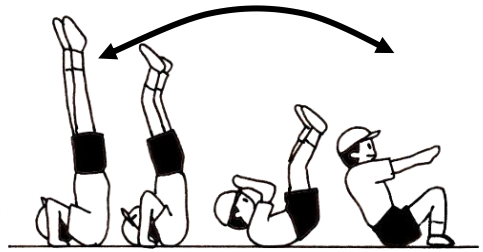
前転する。



安全のために、  
この練習から始めよう！

立ち上がる直前にひざをたたむ

足をのばしたゆりかごでしゃがみ立つ。



跳び箱や台の上から

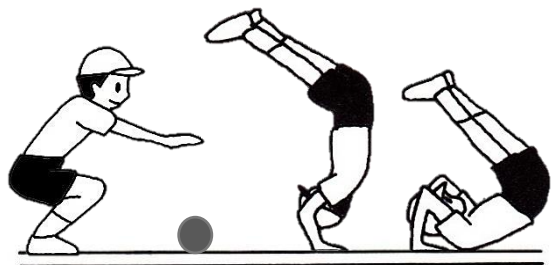
前転をする。



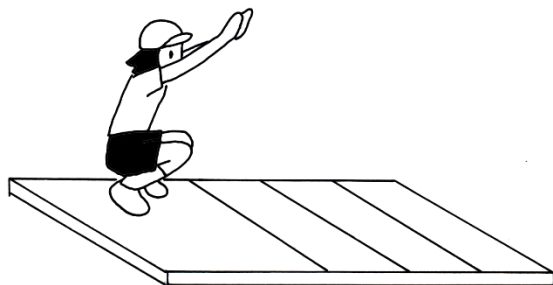


# と 跳び前転の練習の場

手を着く位置を少しずつ遠くにして前転する。

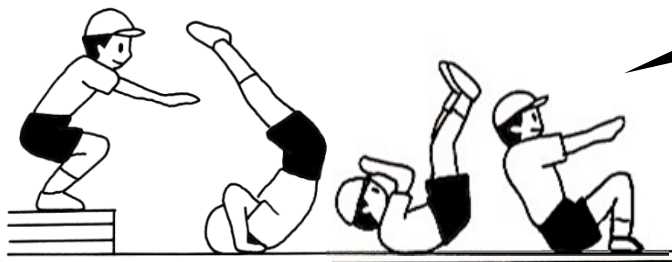


※紅白玉などを置く。



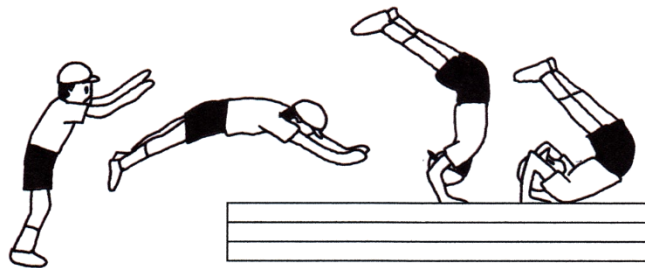
※手を着ける位置を決める。

跳び箱や台の上から前転をする。



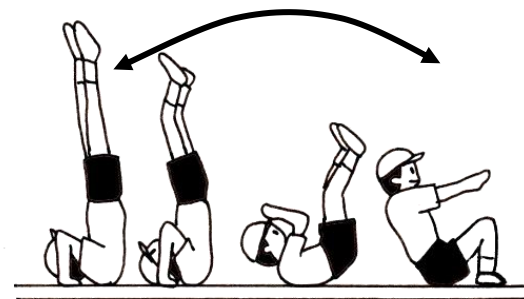
手押し車から前転をする。

だんさ  
段差マットに向かって前転する。



安全のために、  
この練習から始めよう！

足をのばしたゆりかごで  
しゃがみ立つ。



# ほじょうりつ 補助倒立前転

ふり上げ足を  
高くふり上げる。

前にたおれながら  
うで  
腕を曲げる。

頭の後ろ—背中  
の順に転がり、  
しゃがみ立ちになる。



技の  
ポイント

ふりあげ足をのばす

こし  
腰とひざをのばす

あごを引く

☆見つけたコツや友達からのアドバイスを書こう！

# ほじょとうりつ 補助倒立前転

ほじょとうりつ  
片足をふり上げて補助倒立を行い、前にたおれながらうでを曲げ、  
頭を入れて回転すること。



技の  
ポイント

ふりあげ足をのばす

こし  
腰とひざをのばす

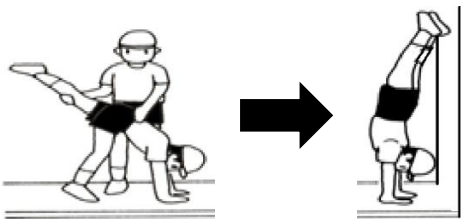
あごを引く

☆見つけたコツや友達からのアドバイスを書こう！

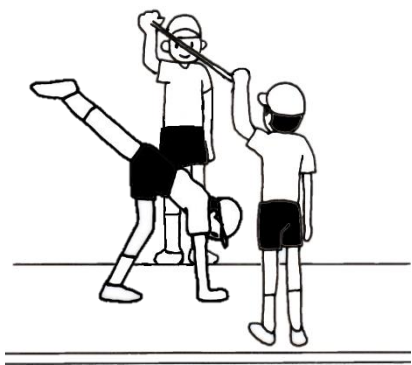
# ほじょとうりつ 補助倒立前転の練習の場

ふりあげ足をのぼす

ふりあげ足を持ってもらおう。

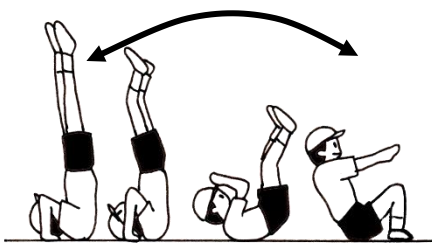


ふりあげ足をのぼして  
ゴムひもにさわる。



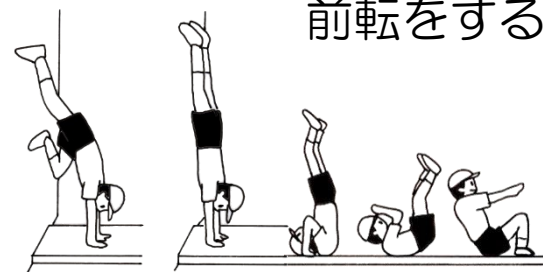
<sup>こし</sup>  
腰とひざをのぼす

足をのぼしたゆりかごで  
しゃがみ立つ。



<sup>かべ</sup>  
壁のぼり逆立ちから

前転をする。



<sup>かべ</sup>  
壁のぼり逆立ちから前転をする。

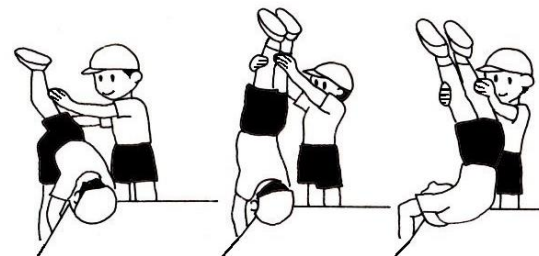
跳び箱や台の上から

前転をする。



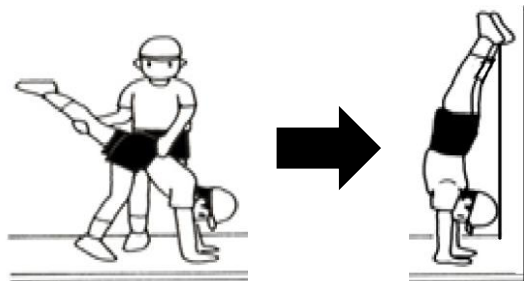
あごを引く

<sup>だんさ</sup>  
段差のマットで頭倒立から  
前転をする。

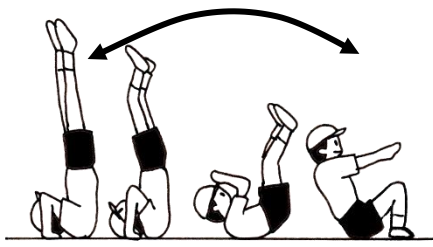


# ほじょうりつ 補助倒立前転の練習の場

ふり上げ足を持ってもらう。

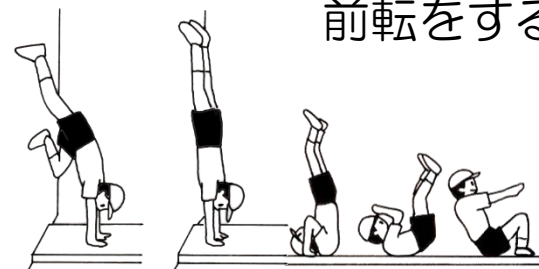


足をのばしたゆりかごでしゃがみ立つ。

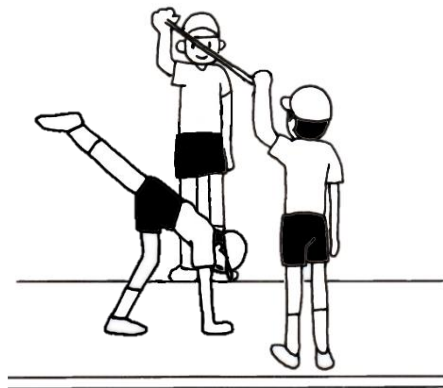


<sup>かべ</sup>壁のぼり逆立ちから

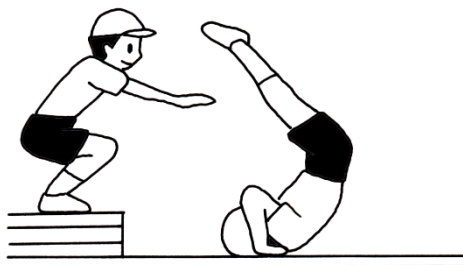
前転をする。



ふり上げ足をのばして  
ゴムひもにさわる。

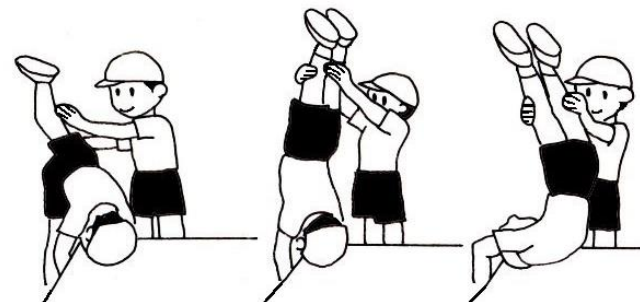


跳び箱や台の上から  
前転をする。



<sup>だんさ</sup>段差のマットで頭倒立から

前転をする。

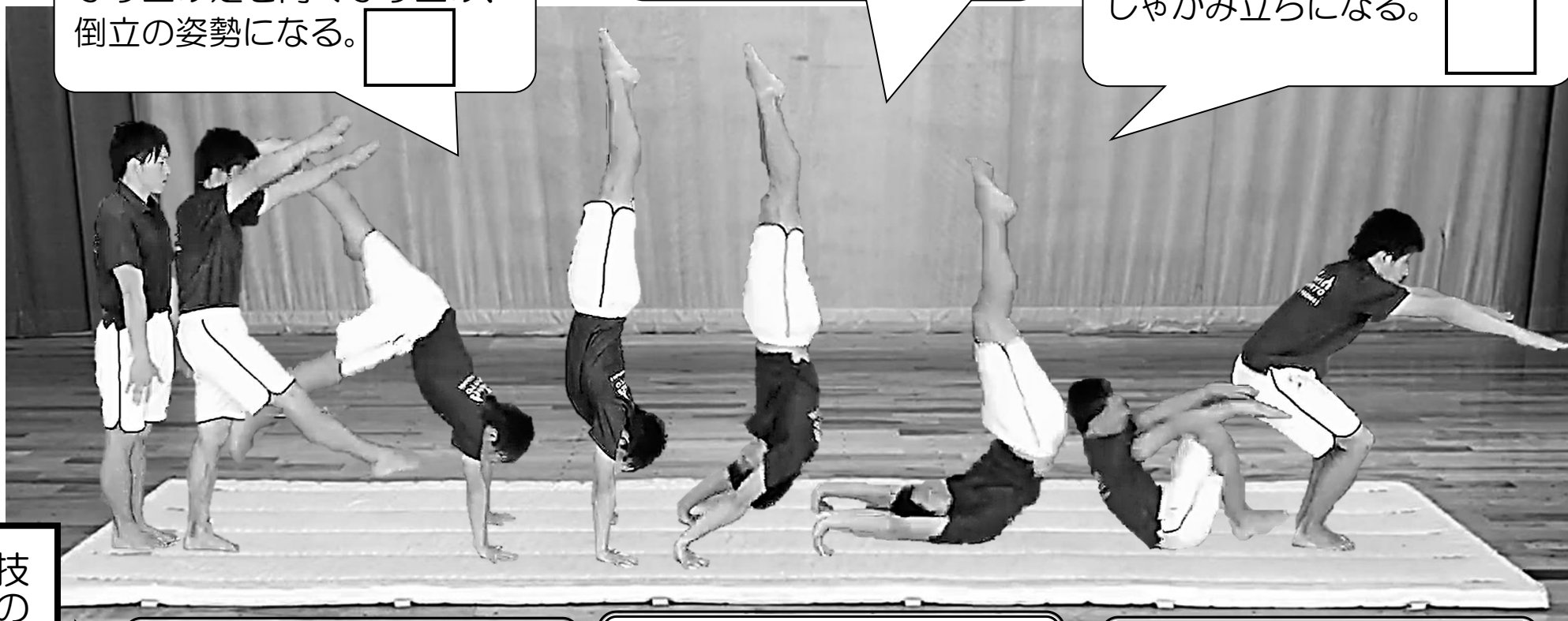


# とうりつ 倒立前転

ふり上げ足を高くふり上げ、  
倒立の姿勢になる。

前にたおれながら  
あごを引く。

頭の後ろ—背中<sup>こし</sup>の順に転がり、  
しゃがみ立ちになる。



技の  
ポイント

ふりあげ足をのばす

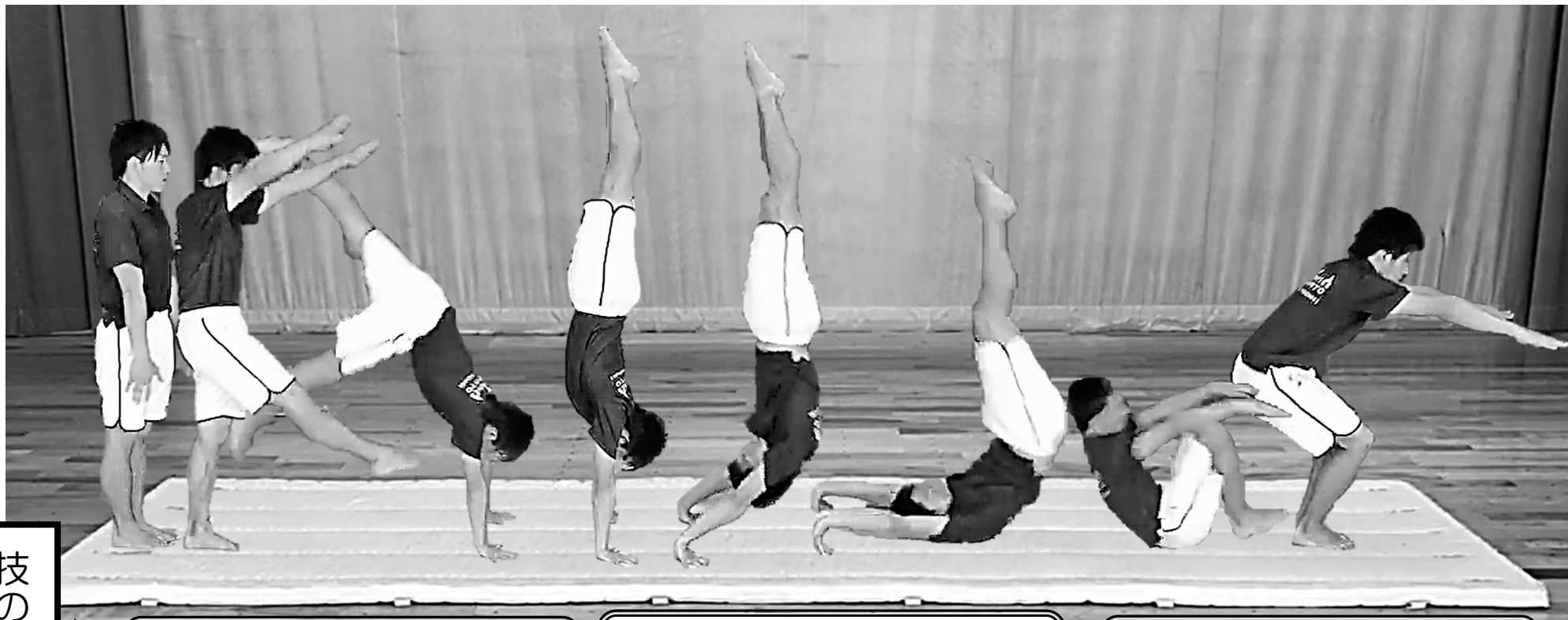
<sup>こし</sup>腰とひざをのばす

あごを引く

☆見つけたコツや友達からのアドバイスを書こう！

# とうりつ 倒立前転

片足をふり上げ<sup>とうりつ</sup>倒立を行い、前にたおれながらうでを曲げ、  
頭を入れて回転すること。



技の  
ポイント

ふりあげ足をのばす

<sup>こし</sup>腰とひざをのばす

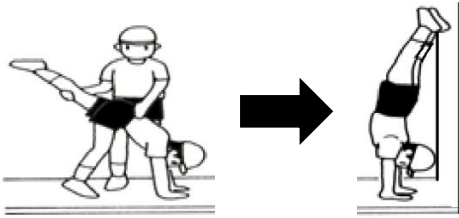
あごを引く

☆見つけたコツや友達からのアドバイスを書こう！

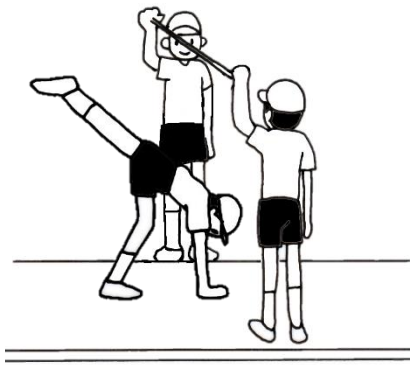
# とうりつ 倒立前転の練習の場

ふりあげ足をのぼす

ふりあげ足を持ってもらおう。

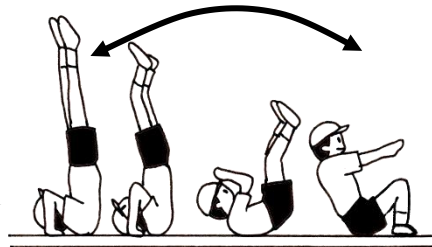


ふりあげ足をのぼして  
ゴムひもにさわる。



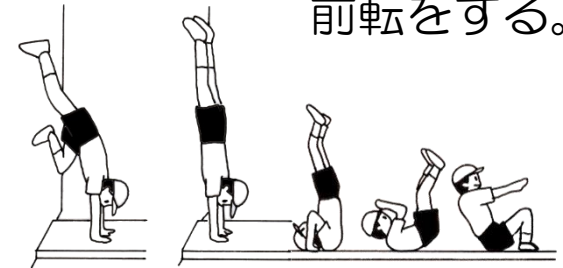
<sup>こし</sup>  
腰とひざをのぼす

足をのぼしたゆりかごで  
しゃがみ立つ。



<sup>かべ</sup>  
壁のぼり逆立ちから

前転をする。



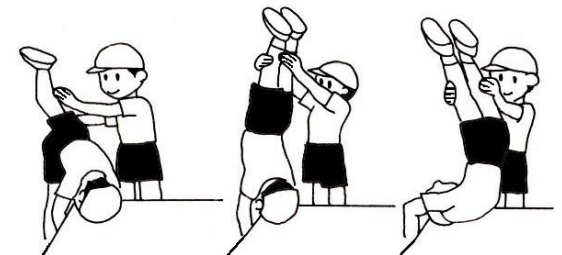
<sup>かべ</sup>  
壁のぼり逆立ちから前転をする。

跳び箱や台の上から

前転をする。



<sup>だんさ</sup>  
段差のマットで頭倒立から  
前転をする。

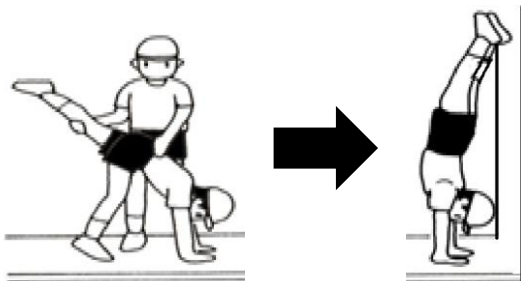


あごを引く

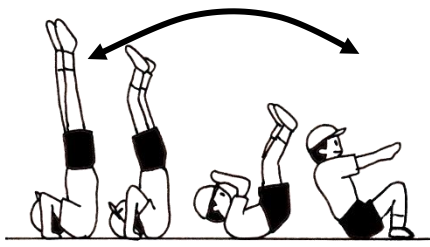


# とうりつ 倒立前転の練習の場

ふり上げ足を持ってもらう。

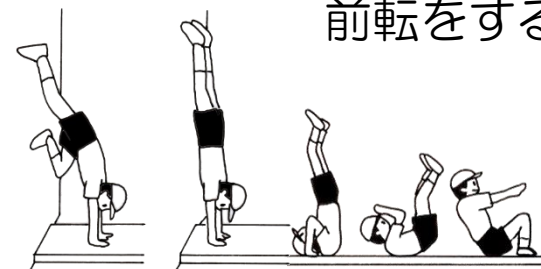


足をのばしたゆりかごでしゃがみ立つ。

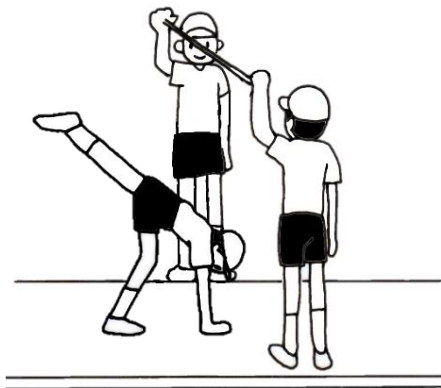


かべ  
壁のぼり逆立ちから

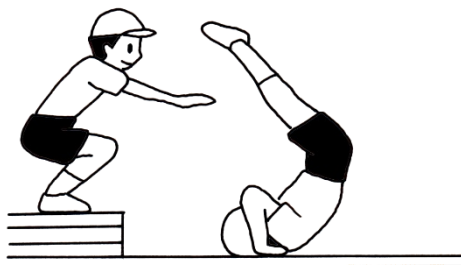
前転をする。



ふり上げ足をのばして  
ゴムひもにさわる。



跳び箱や台の上から  
前転をする。



だんさ  
段差のマットで頭倒立から

前転をする。

