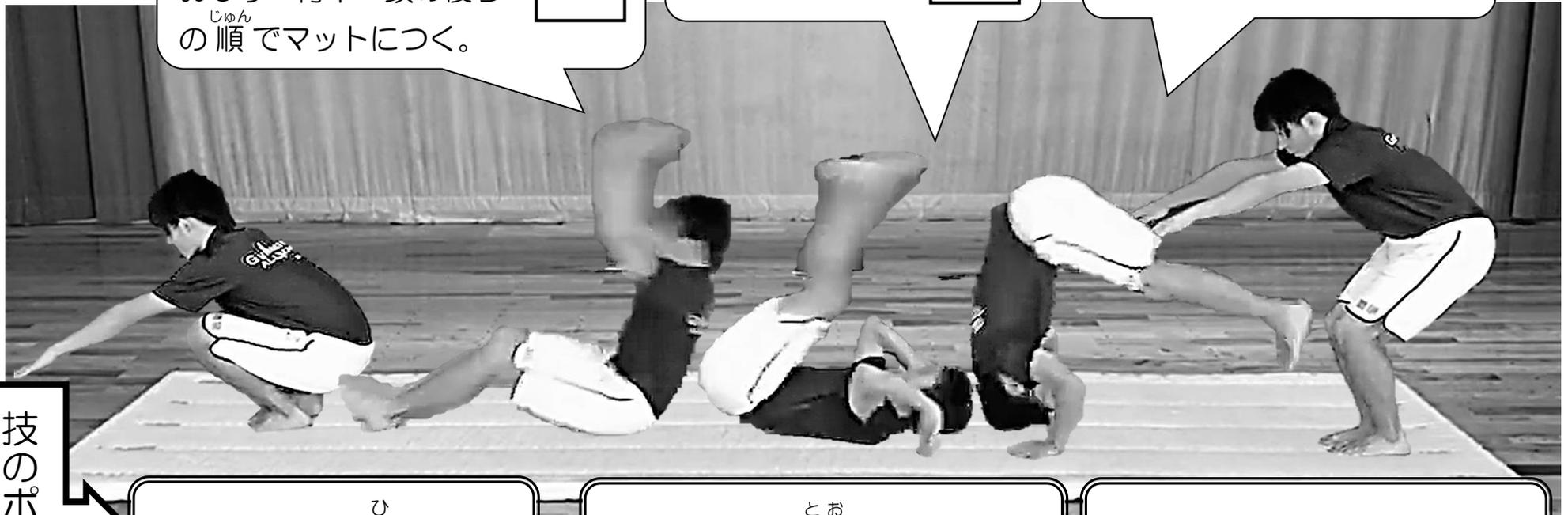


後転

体を丸めながら、
おしり→^{せなか}背中→^{うし}頭の後ろ
の順^{じゆん}でマットにつく。

こしを上げながら
^{うし}後ろに回る。

^{りょうて}両手でマットを
おしてしゃがみ立つ。

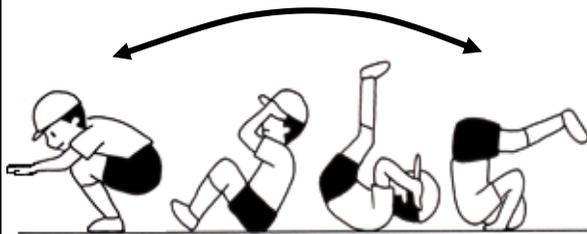


技のポイント

あごを^ひ引く

^{れんしゅう}練習の場

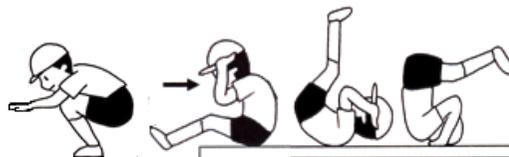
ゆりかごをして体を丸める



おしりを^{とお}遠くにつく

^{れんしゅう}練習の場

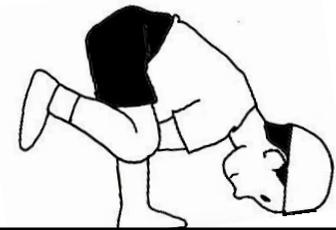
はなれたマットに
おしりをつける



手でマットをおす

^{れんしゅう}練習の場

かえるの逆立ちをする



かいきやくこうてん 開脚後転

ひざをのばしながら、
後ろに回る。

ひざをのばしたまま
足を左右に大きく開く。

両手でマットを押して
開きやく立ちになる。



技の
ポイント

つま先までのばす

足が頭をこえたら足を開く

手でマットをおす

☆見つけたコツや友達からのアドバイスを書こう！

かいきやくこうてん 開脚後転

しゃがんだ^{しせい}姿勢から体を丸めながら、おしりー^{せなか}背中一頭の後ろ一足のうらの順にマットについてこしを上げながら後ろに回転し、ひざをのばしたまま^{かいきやく}開脚立ちをすること。



技のポイント

つま先までのばす

足が頭をこえたら足を^{ひら}開く

手でマットをおす

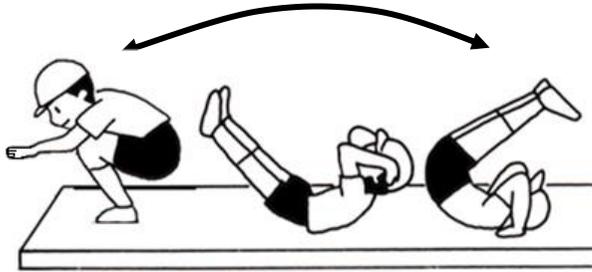
☆見つけたコツや友達からのアドバイスを書こう！

かいきやく

開脚後転の練習の場

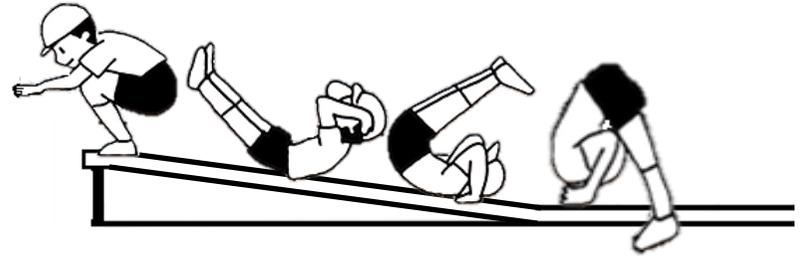
つま先までのばす

足をのばした
ゆりかごをする。



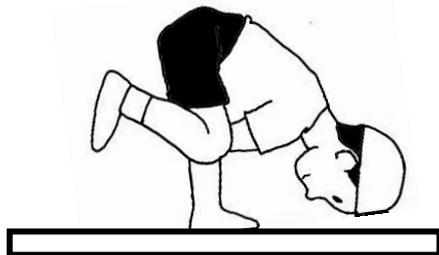
足が頭をこえたら足を^{ひら}開く

^{さかみち}坂道マットでかいきやく立ちになる。



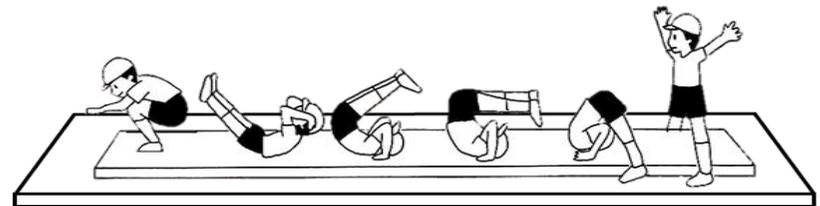
手でマットをおす

^{さかだ}かえるの逆立ちをする



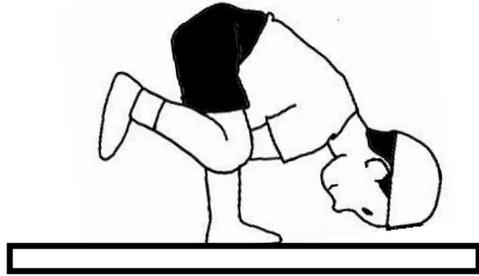
^{ほそ}細^おマットを置いて

開きやく立ちになる。

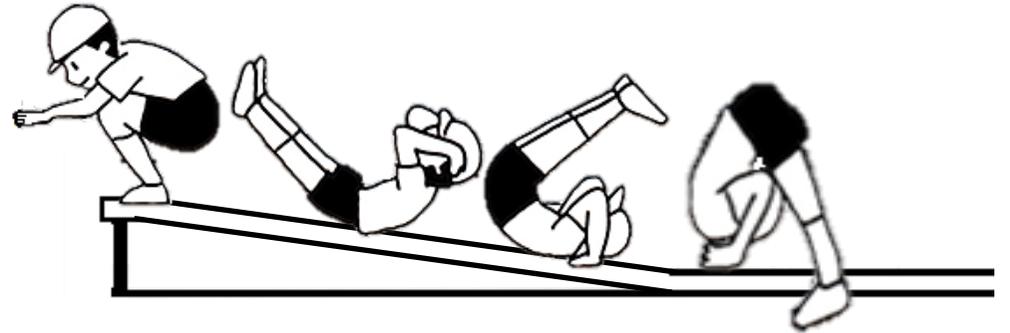


かいきやくこうてん れんしゅう 開脚後転の練習の場

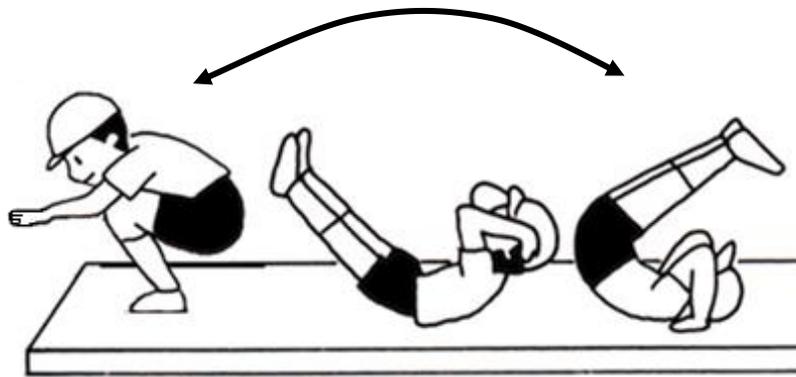
さかだ
かえるの逆立ちをする。



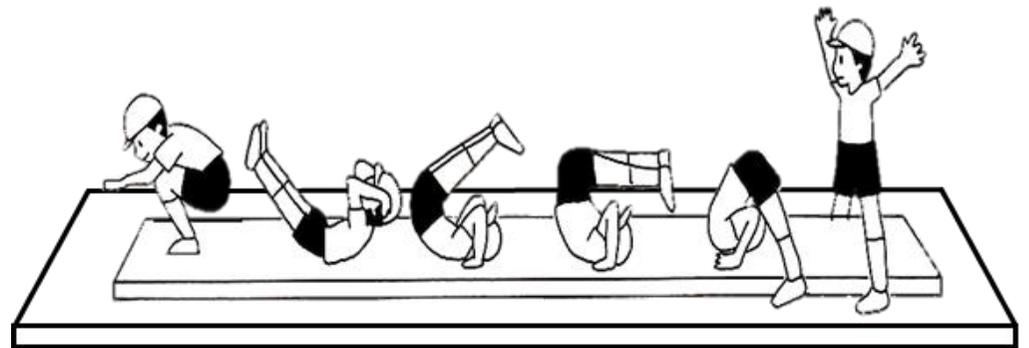
さかみち
坂道マットで開きやく立ちになる。



足をのばしたゆりかごをする。



ほそ お
細マットを置いて、開きやく立ちになる。



しん 伸しつ後転

両手でマットをおして
ひざをのばして立つ。

ひざをのばしたまま、
足をふり上げて回る。

体を前に
たおしながら
おしりをつく。

技の
ポイント

手とおしりを
同時につける

つま先までのばす

マットを強くおし、
頭の近くに足の裏うらをつける

☆見つけたこつや友達からのアドバイスを書こう！

しん 伸しつ後転

直立の姿勢から、体を前にたおしながら後方へたおれ、おしりをつき、ひざをのばして後方に回転し、両手でマットを押してひざをのばしたまま立ち上がること。



技の
ポイント

手とおしりを
同時につける

つま先までのばす

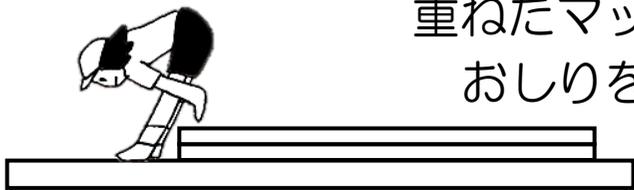
マットを強くおし、
頭の近くに足の裏うらをつける

☆見つけたこつや友達からのアドバイスを書こう！

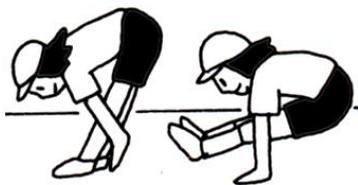
しん 伸しつ後転の練習の場

手とおしりを同時につける

ひざをのばしたまま、
重ねたマットに
おしりをつける。

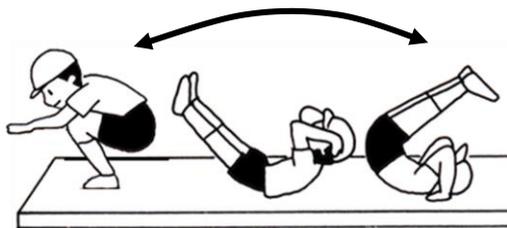


ひざをのばしたまま、
体を前に曲げる。



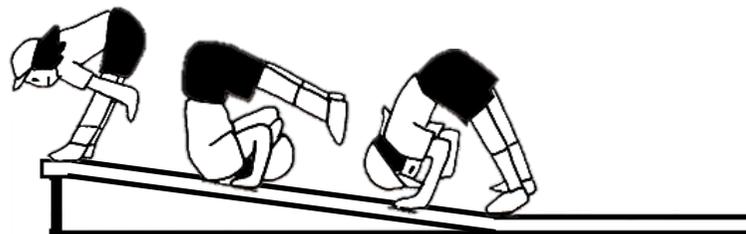
つま先までのばす

足をのばしたゆりかごをする。

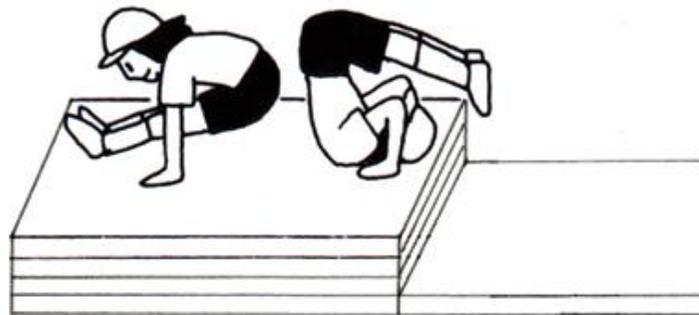


マットを強くおし、
頭の近くに足の裏うらをつける

坂道マットで
なるべく遠くを足が通るようになる。

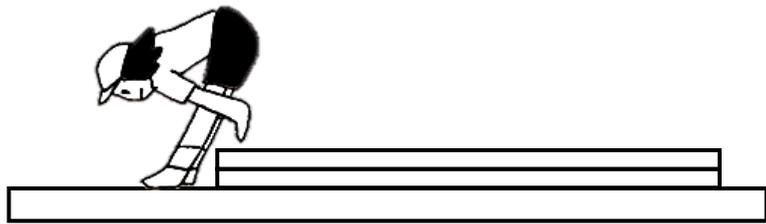


重ねたマットで足をのばして立つ。

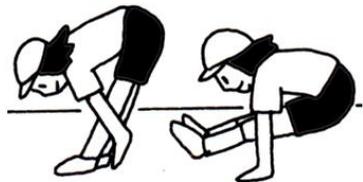


しん 伸しつ後転の練習の場

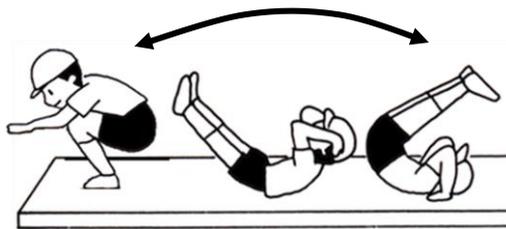
ひざをのばしたまま、
重ねたマットにおしりをつける。



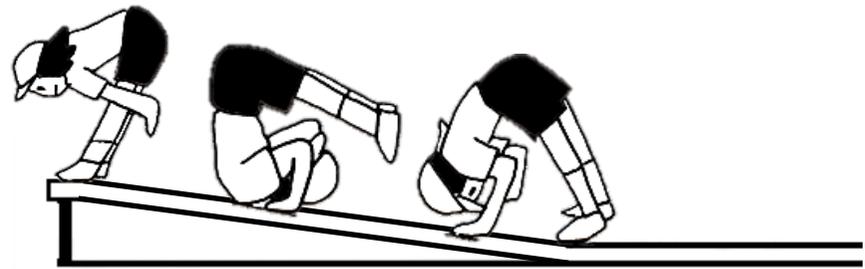
ひざをのばしたまま、
体を前に曲げる。



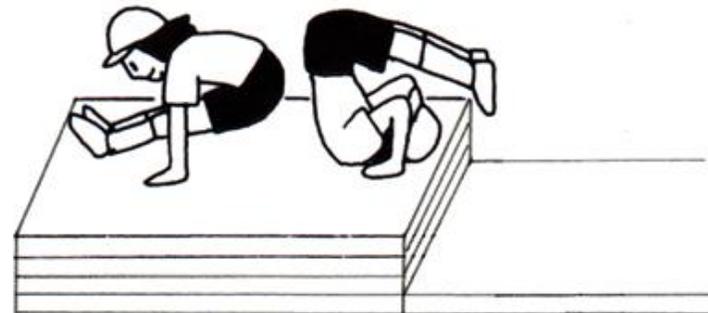
足をのばしたゆりかごをする。



坂道マットで
なるべく遠くを足が通るようにする。



重ねたマットで足をのばして立つ。



とうりつ 後転倒立

うでを伸ばし
とうりつ しせい
倒立の姿勢になる。

しゃがみ立ちの姿勢
しせい
から始めてもよい。

手でマットを押し、
お
こしを伸ばす



技の
ポイント

こしの伸ばしとマットを押しタイミングを合わせる

手と手の間を見て、つま先まで伸ばす

☆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 後転倒立

こしを後ろに引きながら背中を倒すと同時に、ひざを頭の上に引き寄せ、
こしを伸ばしながら手でマットを押し倒立の姿勢になること。

しゃがみ立ちの姿勢
から始めてもよい。



技の
ポイント

こしの伸ばしとマットを押し出すタイミングを合わせる

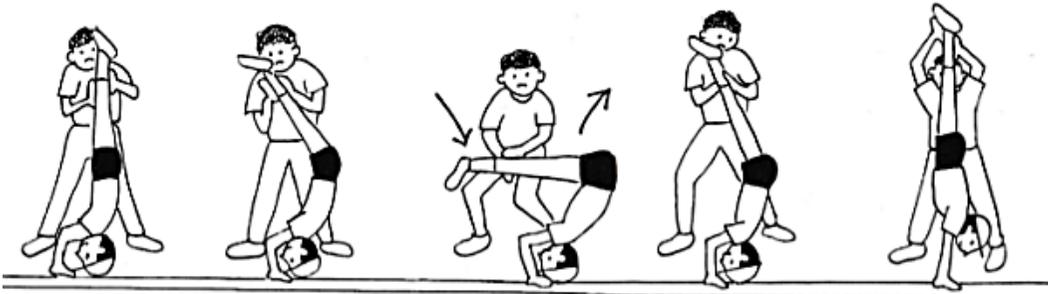
手と手の間を見て、つま先まで伸ばす

☆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 後転倒立の練習の場

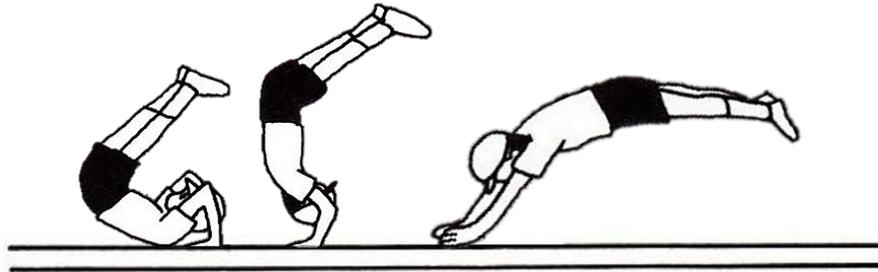
こしの伸ばしとマットを押すタイミングを合わせる

こしの曲げ伸ばしから^の倒立をする。



※補助はする人は足を持って上に持ち上げる。

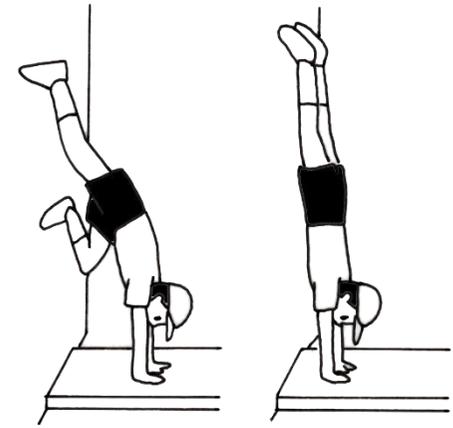
後転から後ろに^のこしを伸ばす。



※足がマットに着く前にうでと体を伸ばし切る。

手と手の間を見て、つま先まで^の伸ばす

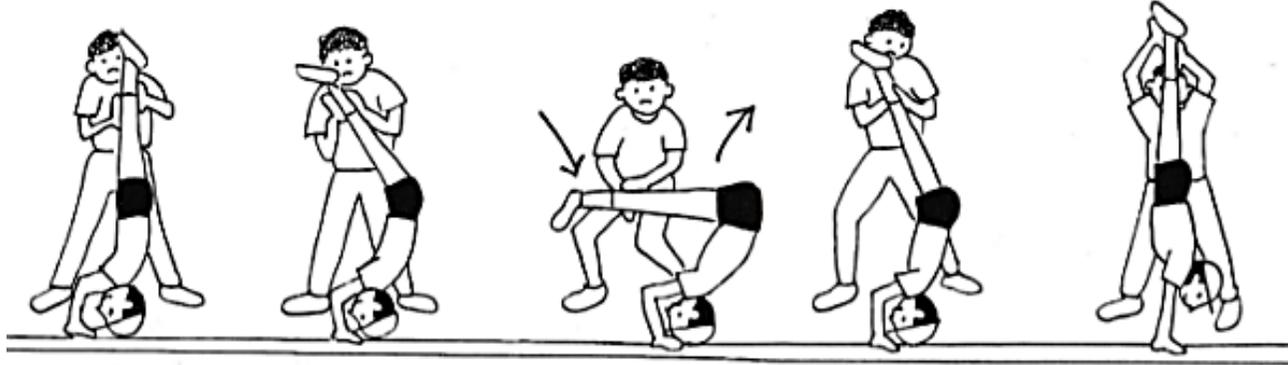
かべのぼ さかだ
壁登り逆立ちで体を
一直線にする。



ほじょとうりつ
補助倒立や
とうりつ
倒立の練習をする。

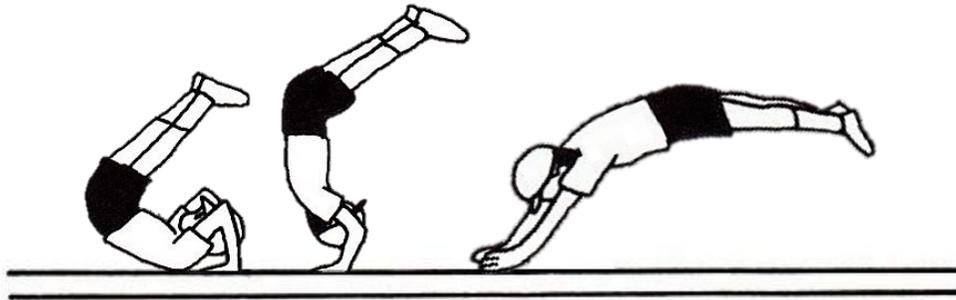
とうりつ 後転倒立の練習の場

こしの曲げ伸ばしから^の倒立^{とうりつ}をする。



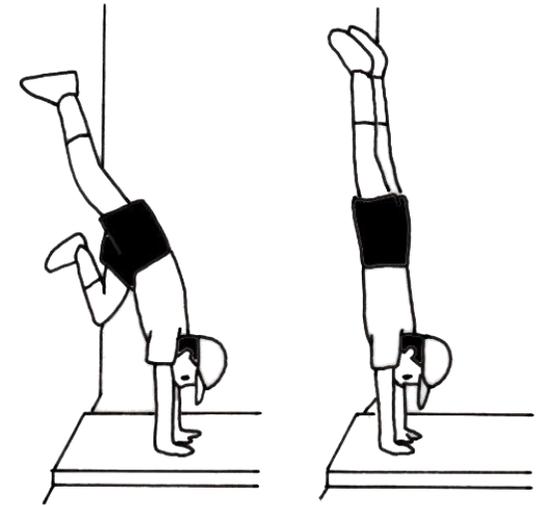
※補助はする人は足を持って上に持ち上げる。

後転から後ろに^のこしを伸ばす。



※足がマットに着く前にうでと体を伸ばし切る^の。

かべのぼ さかだ
壁登り逆立ちで体を
一直線にする。



ほしょとうりつ
補助倒立や
とうりつ
倒立の練習をする。