

かべとうりつ 壁倒立

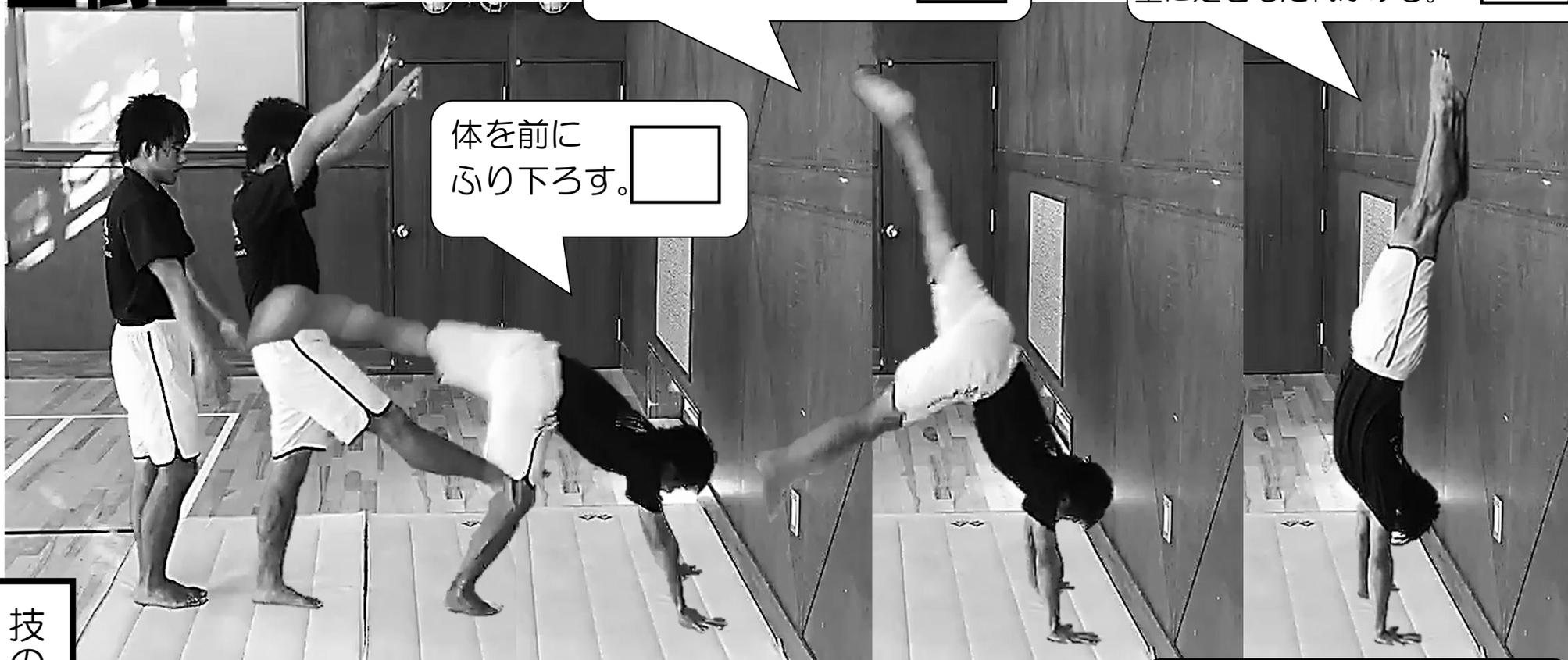
ふり上げ足を
高くふり上げる。



体をまっすぐにのばして
壁に足をもたれかける。



体を前に
ふり下ろす。



技の
ポイント

手と手の間を見る

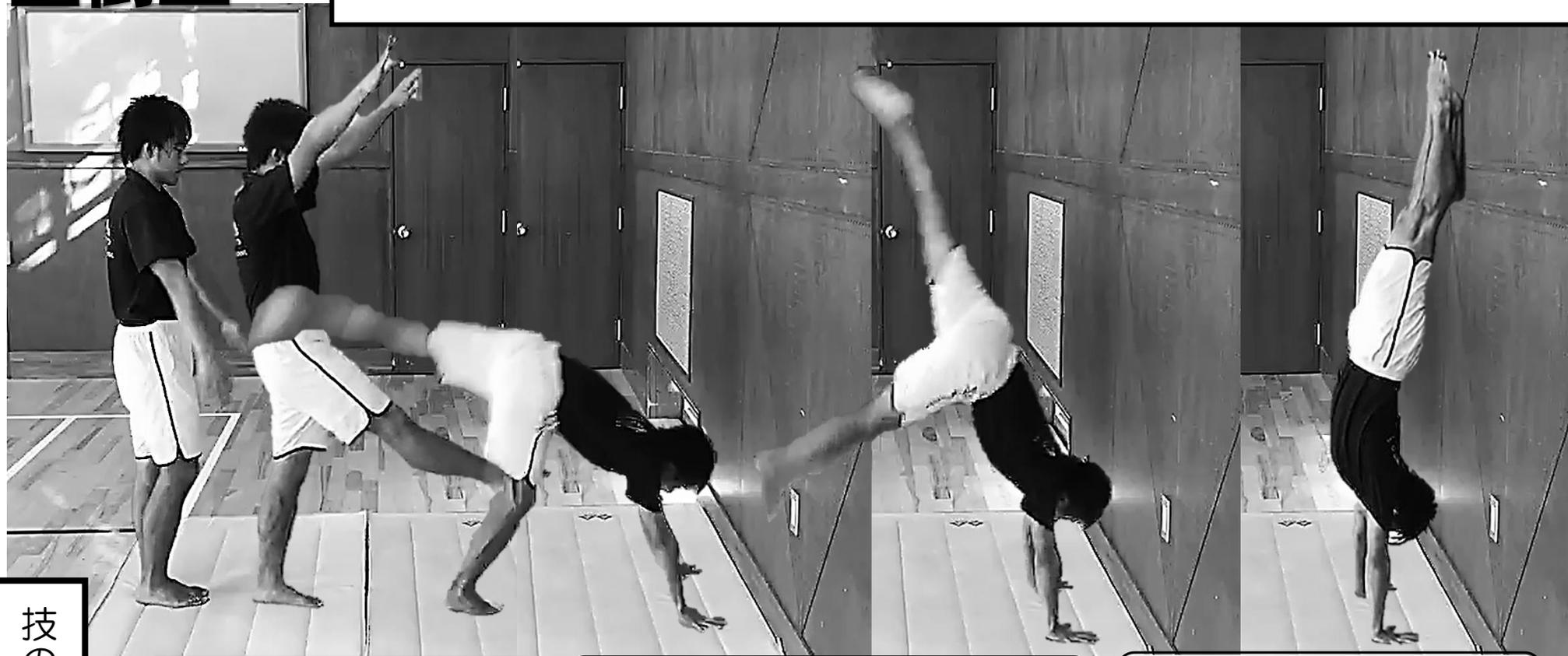
ふりあげ足をのばす

つま先までのばす

☆見つけたコツや友達からのアドバイスを書こう！

かべとうりつ 壁倒立

かべに向かって体を前にふり下ろしながら片足をふり上げ両手を着き、体をまっすぐにのぼしてかべに足をもたれかけて倒立すること。



技のポイント

手と手の間を見る

ふりあげ足をのぼす

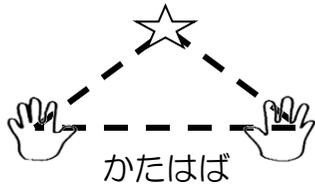
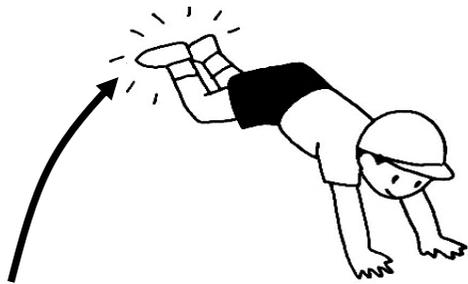
つま先までのぼす

☆見つけたコツや友達からのアドバイスを書こう！

かべとうりつ 壁倒立の練習の場

手と手の間を見る

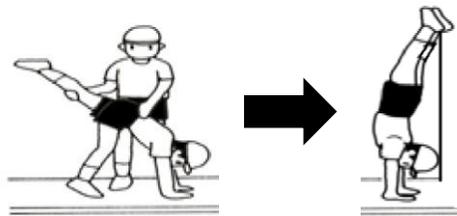
かえるの足打ちをする。



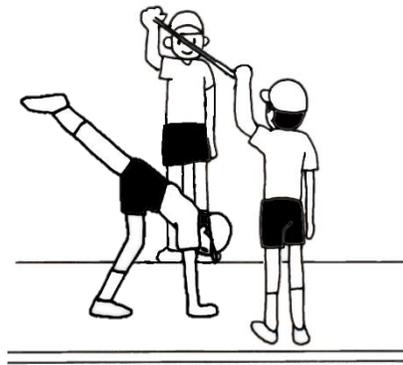
☆のところを見るようにする。

ふりあげ足をのばす

ふり上げ足を持ってもらう。

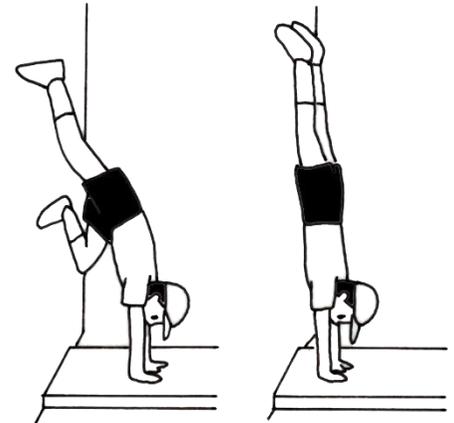


ふり上げ足をのばして
ゴムひもにさわる。



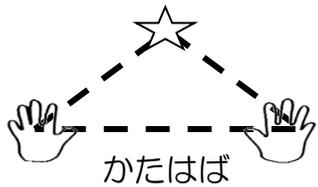
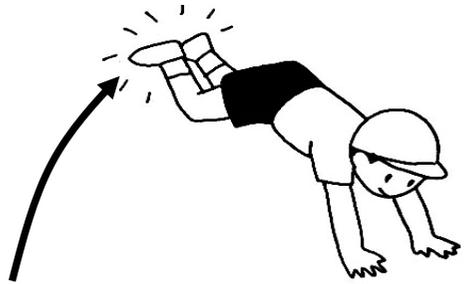
つま先までのばす

かべのぼ さかだ
壁登り逆立ちで体を
一直線にする。



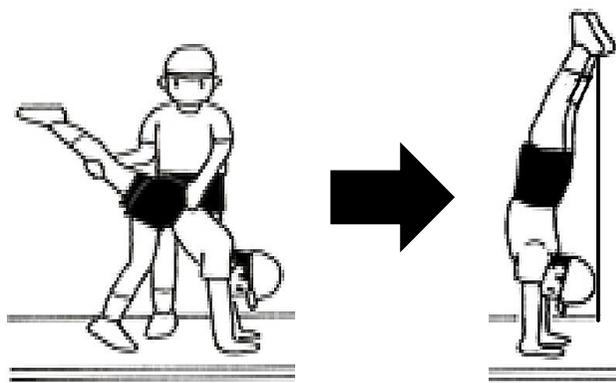
かべとうりつ 壁倒立の練習の場

かえるの足打ちをする。

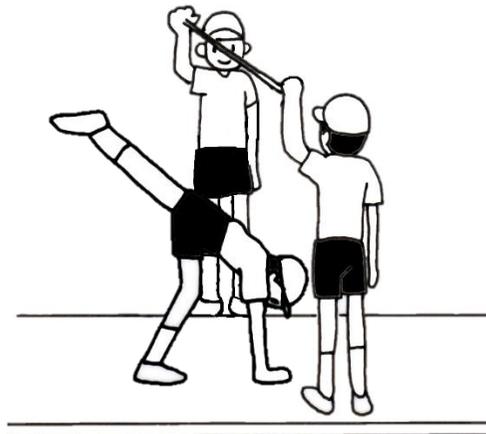


☆のところを見るようにする。

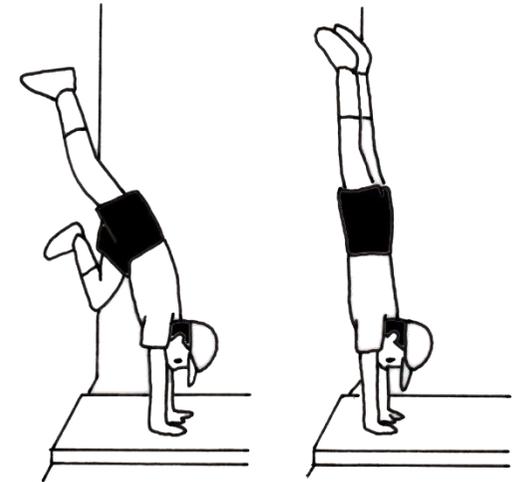
ふり上げ足を持ってもらう。



ふり上げ足をのばして
ゴムひもにさわると。



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

体を前に
ふり下ろす。

ふり上げ足を
高くふり上げる。

体をまっすぐにのばして
補助の友達に支えてもらう。



技の
ポイント

手と手の間を見る

ふりあげ足をのばす

つま先までのばす

☆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

体を前にふり下ろしながら片足をふり上げ両手を着き、体をまっすぐにのばして補助の人に支えてもらって倒立すること。



技のポイント

手と手の間を見る

ふりあげ足をのばす

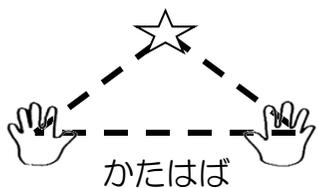
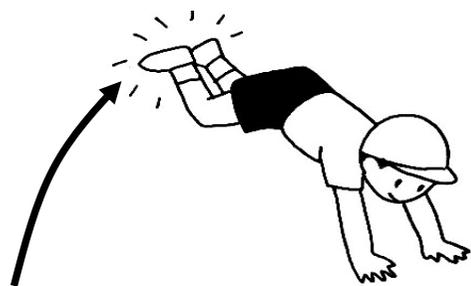
つま先までのばす

☆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 補助倒立の練習の場

手と手の間を見る

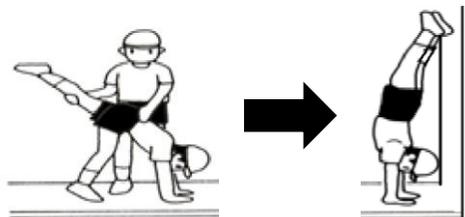
かえるの足打ちをする。



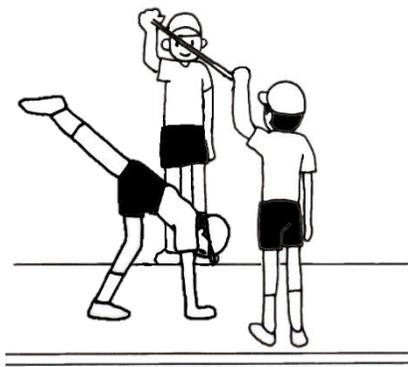
☆のところを見るようにする。

ふりあげ足をのばす

ふり上げ足を持ってもらおう。

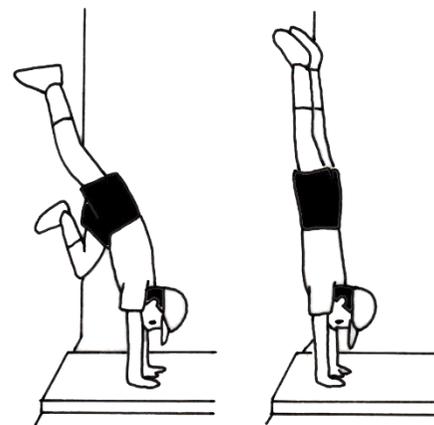


ふり上げ足をのばして
ゴムひもにさわる。



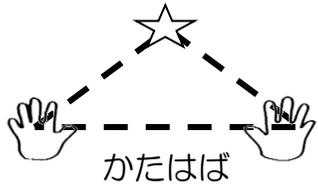
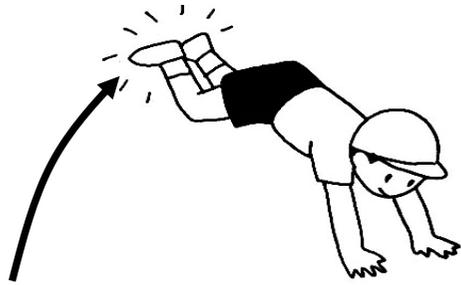
つま先までのばす

かべのぼ さかだ
壁登り逆立ちで体を
一直線にする。



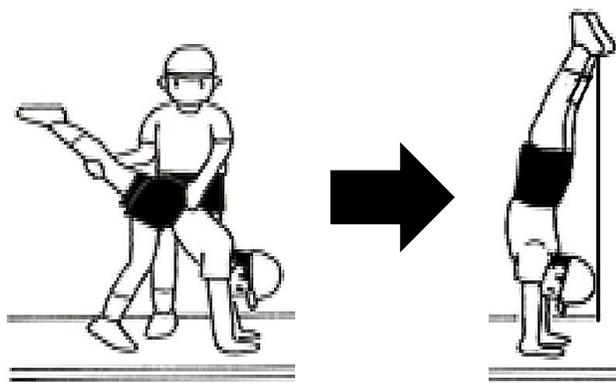
ほじょうりつ 補助倒立の練習の場

かえるの足打ちをする。

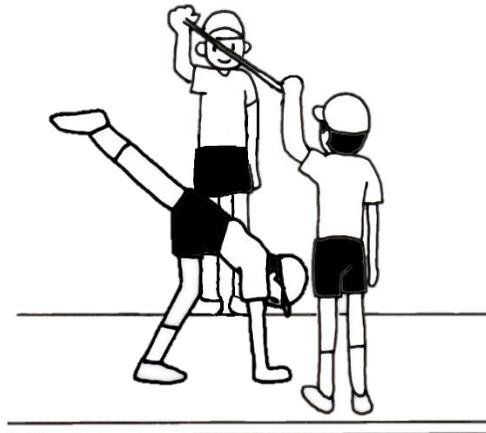


☆のところを見るようにする。

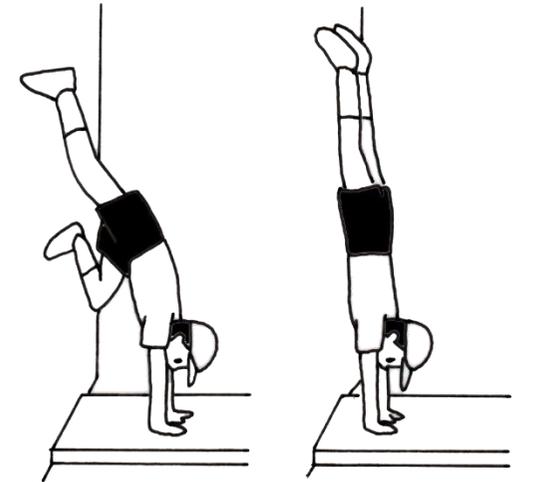
ふり上げ足を持ってもらう。



ふり上げ足をのばして
ゴムひもにさわる。



かべのぼ さかだ
壁登り逆立ちで体を
一直線にする。

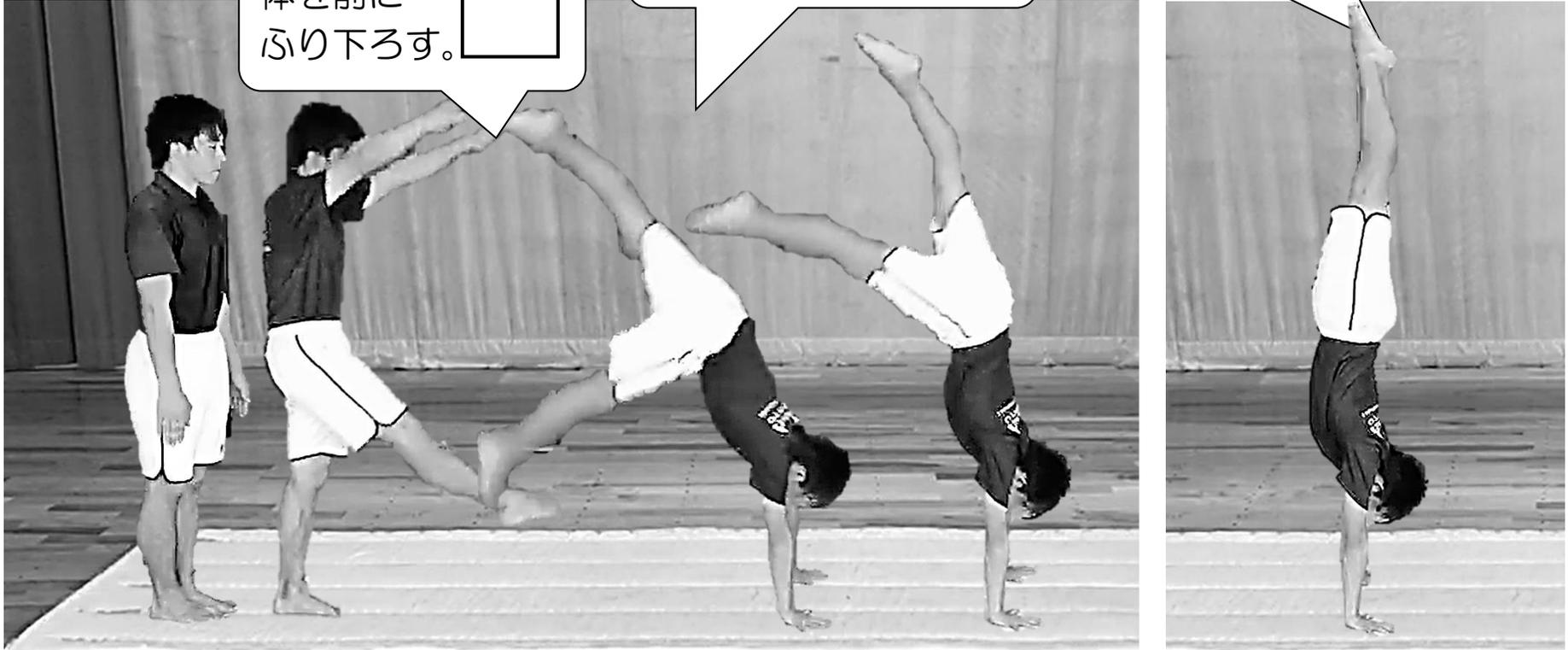


とうりつ 倒立

体を前に
ふり下ろす。

ふり上げ足を
高くふり上げる。

体をまっすぐにのばして
足をそろえて^{せいし}静止する。



技の
ポイント

手と手の間を見る

ふりあげ足をのばす

つま先までのばす

☆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 倒立

体を前にふり下ろしながら片足をふり上げ両手を着き、体をまっすぐにのばして^{とうりつ}倒立すること。



技のポイント

手と手の間を見る

ふりあげ足をのばす

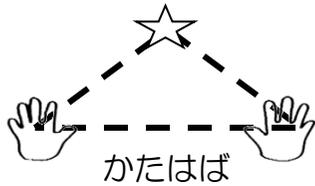
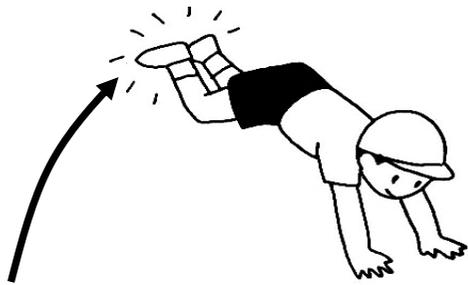
つま先までのばす

☆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 倒立の練習の場

手と手の間を見る

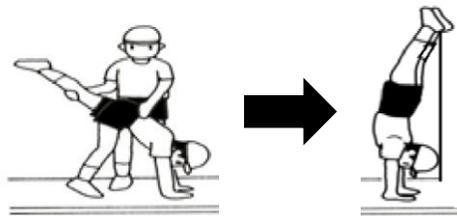
かえるの足打ちをする。



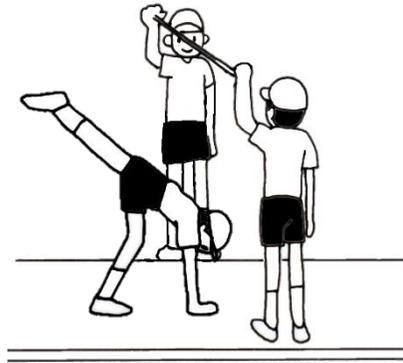
☆のところを見るようにする。

ふりあげ足をのぼす

ふり上げ足を持ってもらおう。

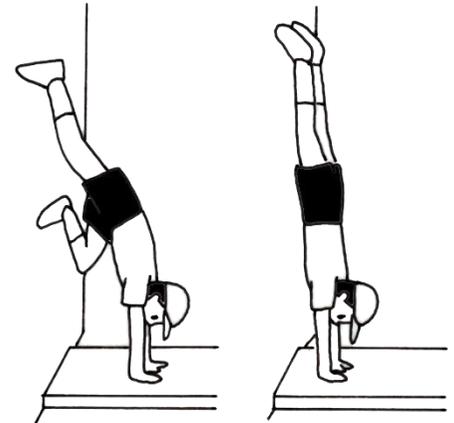


ふり上げ足をのぼして
ゴムひもにさわる。



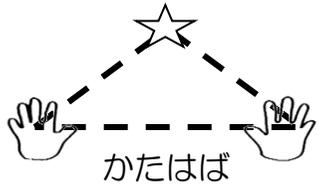
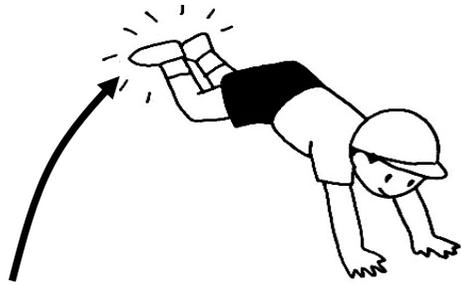
つま先までのぼす

かべのぼ さかだ
壁登り逆立ちで体を
一直線にする。



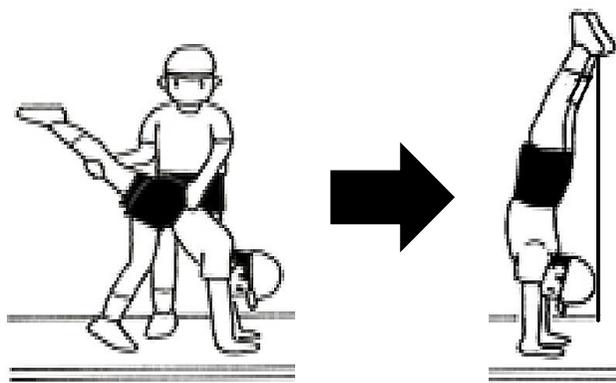
とうりつ 倒立の練習の場

かえるの足打ちをする。

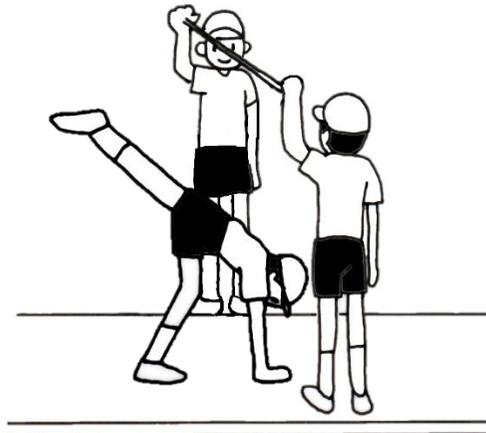


☆のところを見るようにする。

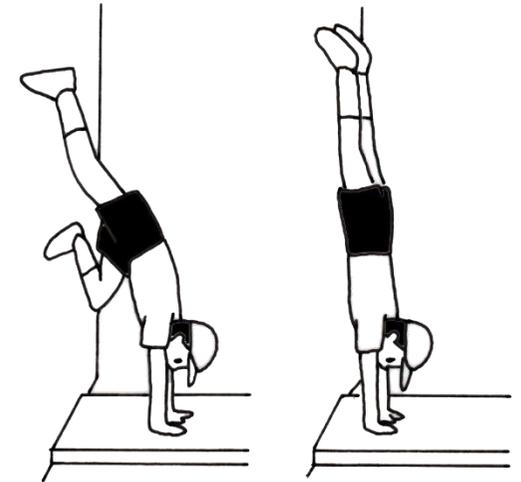
ふり上げ足を持ってもらう。



ふり上げ足をのばして
ゴムひもにさわる。



かべのぼ さかだ
壁登り逆立ちで体を
一直線にする。



あたまとうりつ 頭倒立

頭と両手で三角形をつくるようにしてマットに着ける。



マットからゆっくり足をはなし、こしを上げる。



両足をゆっくり上にのぼしながら逆さの姿勢になる。



技のポイント

わきをしめる

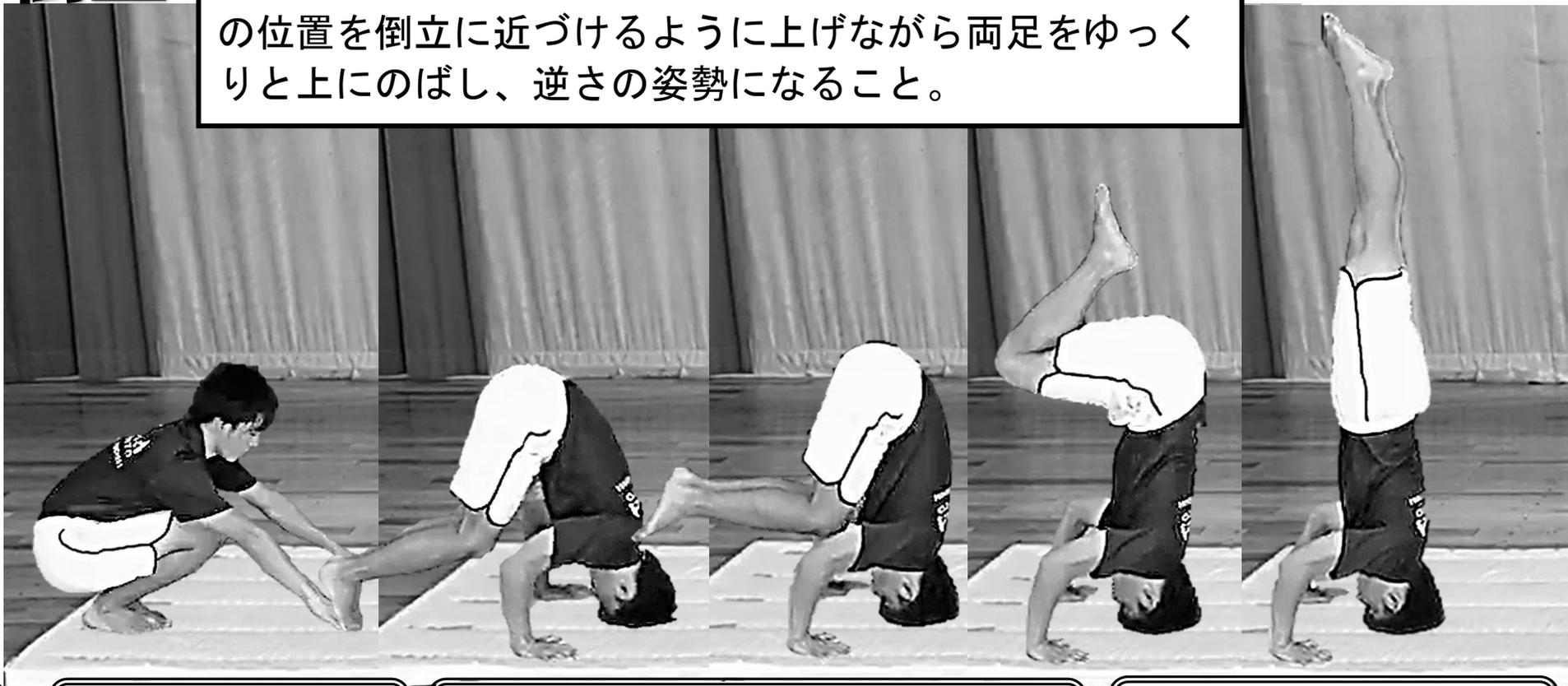
背すじをまっすぐにする

つま先までのぼす

☆見つけたコツや友達からのアドバイスを書こう！

あたまとうりつ 頭倒立

頭と両手で三角形をつくるように、両手をかたはばくらいにつき、頭を三角形の頂点になるようについて、この位置を倒立に近づけるように上げながら両足をゆっくりと上にのぼし、逆さの姿勢になること。



技のポイント

わきをしめる

背すじをまっすぐにする

つま先までのぼす

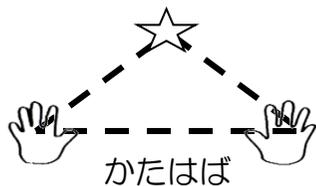
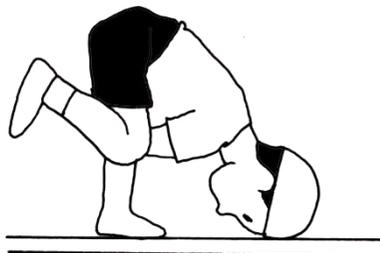
☆見つけたコツや友達からのアドバイスを書こう！

あたまとうりつ

頭倒立の練習の場

わきをしめる

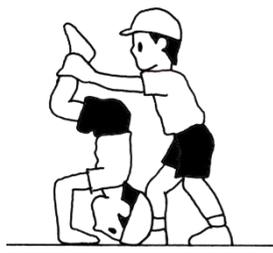
おでこをつけてかえるの逆立ちをしてバランスをとる。



☆のところにおでこをつける。

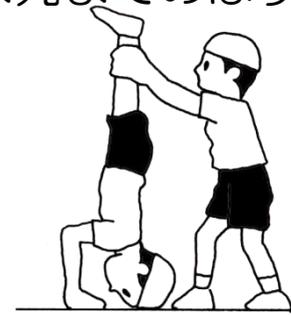
背すじをまっすぐにする

ほしよ
補助してもらいながら
こしを上げ、足をかかえ
こ
あたまとうりつ
込んだ頭倒立をする。

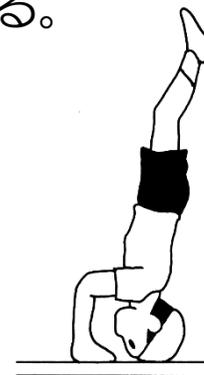


つま先までのばす

ほしよ
補助してもらいながら
つま先までのばす。

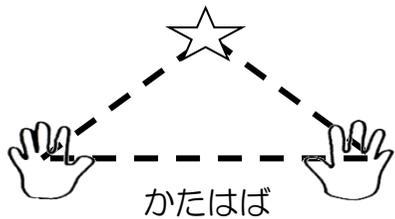
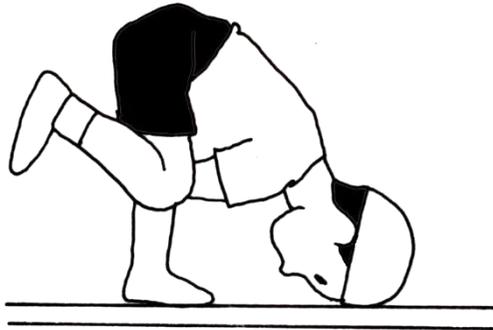


かべを使って、
あたまとうりつ
頭倒立
をする。



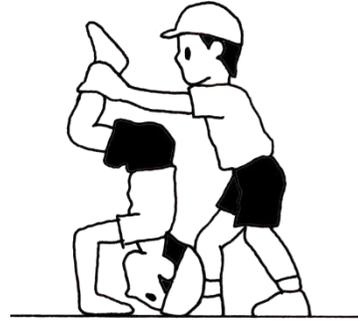
あたまとうりつ 頭倒立の練習の場

おでこをつけてかえるの
逆立ちをしてバランスを
とる。

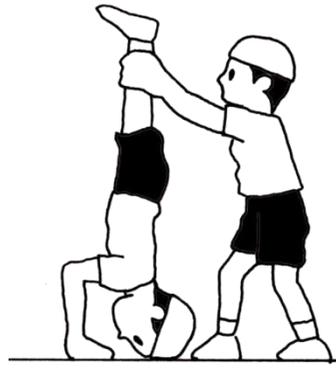


☆のところにおでこをつ
ける。

ほじょ
補助してもらいながらこしを上げ、
足をかかえ込んだ^こあたまとうりつ
頭倒立をする。



ほじょ
補助してもらいながらつま先
までのばす。



かべを使って、
あたまとうりつ
頭倒立をする。

