

ほじょうりつ 補助倒立ブリッジ

補助の人に背中を
支えてもらいながら、
ゆっくりと足を下ろす。

ブリッジの
しせい
姿勢になる。

体を前にふり下ろし、
倒立の姿勢になる。

技の
ポイント

手と手の間を見る

手の方に足を着ける

足先とひざを開く

☆見つけたコツや友達からのアドバイスを書こう！

ほじょうりつ 補助倒立ブリッジ

マットに着いて足をふり上げるときに、補助する人が^{ほじょう}背中^{せなか}に手を当て、ブリッジの^{しせい}姿勢をつくりやすいように支えること。



技のポイント

手と手の間を見る

手の方に足を着ける

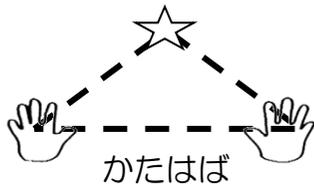
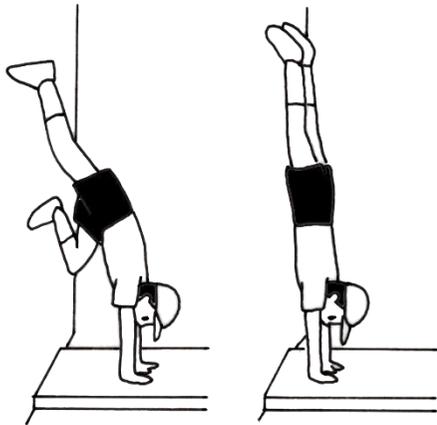
足先とひざを開く

☆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 補助倒立ブリッジの練習の場

手と手の間を見る

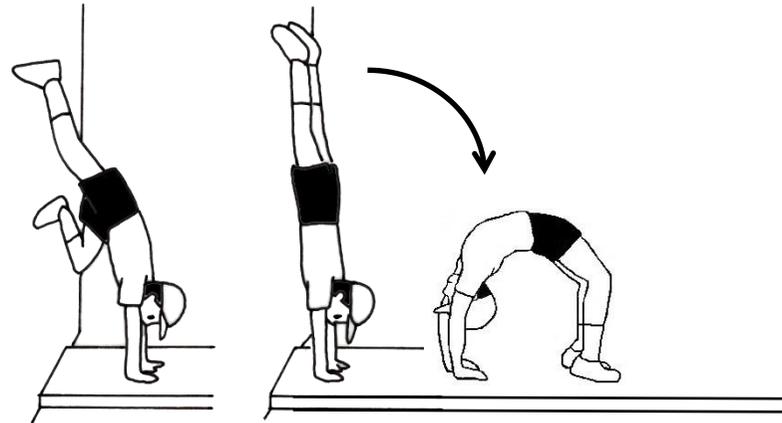
かべのぼ さかだ
壁登り逆立ちで体を
一直線にする。



☆のところを見るように
にする。

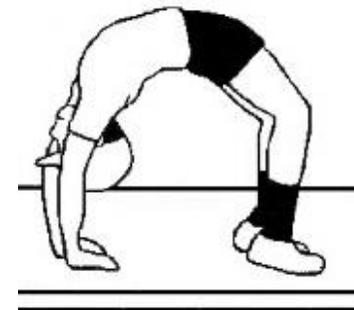
手の方に足を着ける

かべのぼ さかだ
壁登り逆立ちからブリッジの姿勢になる。



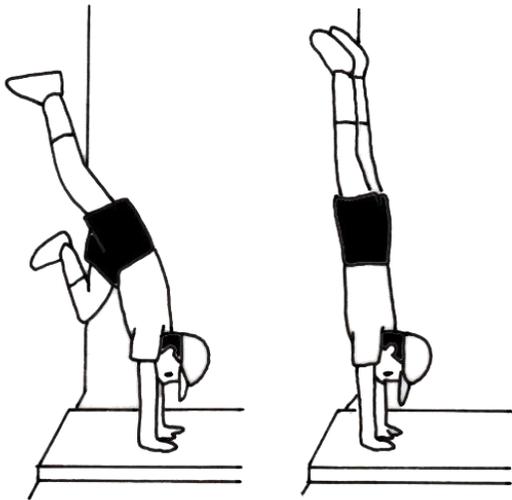
つま先とひざを開く

ブリッジをして、
つま先が外側を
向いているか、
ひざが開いているか
を確認する。



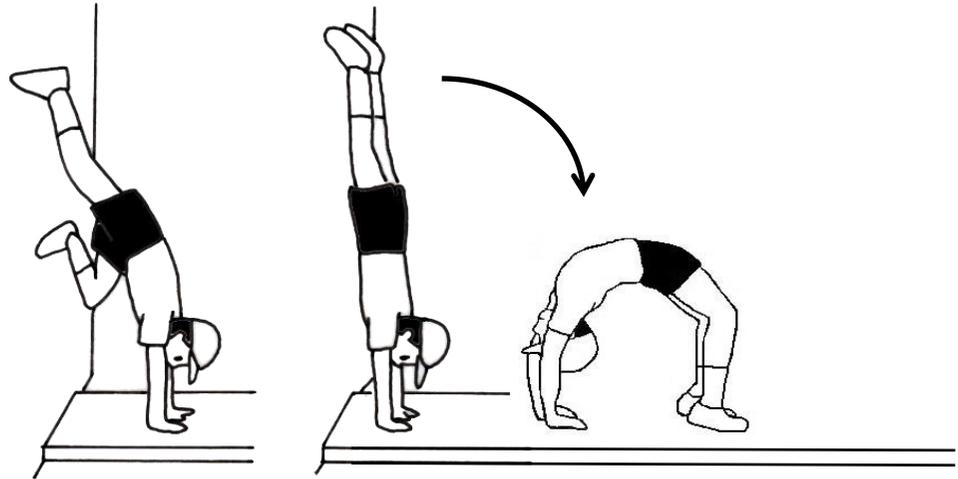
ほじょとうりつ 補助倒立ブリッジの練習の場

かべのぼ さかだ
壁登り逆立ちで
体を一直線にする。

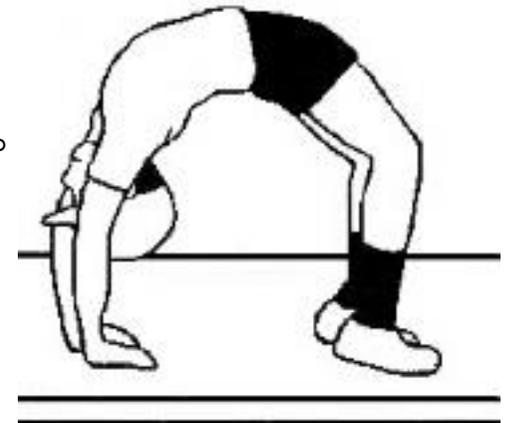


☆のところを見るように
する。

かべのぼ さかだ
壁登り逆立ちからブリッジの姿勢になる。



ブリッジをして、
つま先が外側を向いているか、
ひざが開いているかを確認する。



とうりつ 倒立ブリッジ



ゆっくりと
足を下ろす。

ブリッジの
しせい
姿勢になる。

体を前にふり下ろし、
倒立の姿勢になる。

技の
ポイント

手と手の間を見る

手の方に足を着ける

足先とひざを開く

☆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 倒立ブリッジ

とうりつ しせい
倒立の姿勢から前へ体を反らせ、ゆっくりと足を下ろしながら
ブリッジの姿勢をつくること。



技の
ポイント

手と手の間を見る

手の方に足を着ける

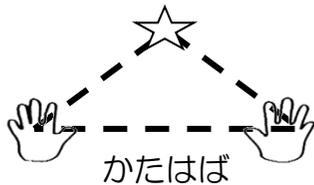
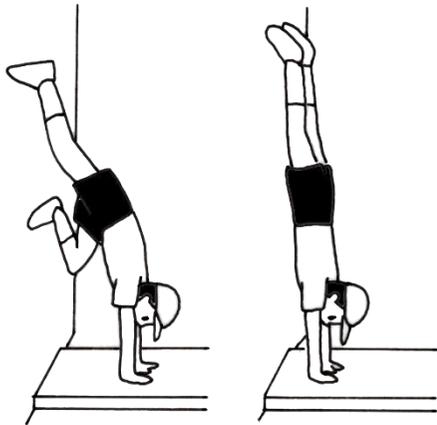
つま先とひざを開く

☆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 倒立ブリッジの練習の場

手と手の間を見る

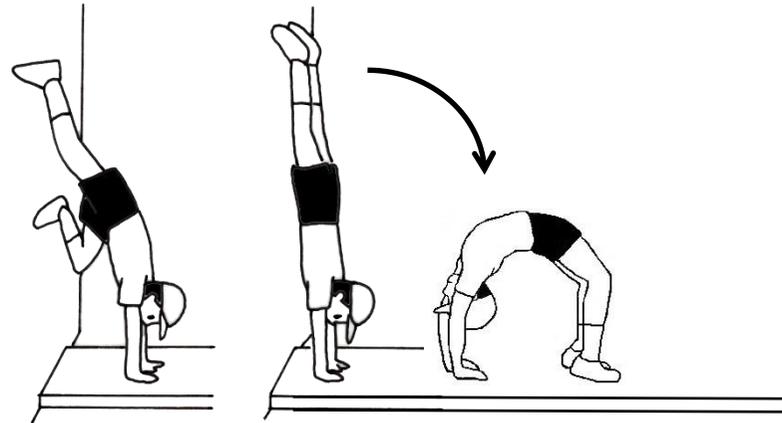
かべのぼ さかだ
壁登り逆立ちで体を
一直線にする。



☆のところを見るよう
にする。

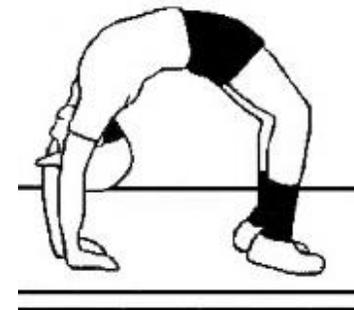
手の方に足を着ける

かべのぼ さかだ
壁登り逆立ちからブリッジの姿勢になる。



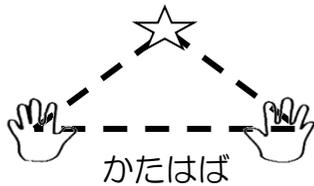
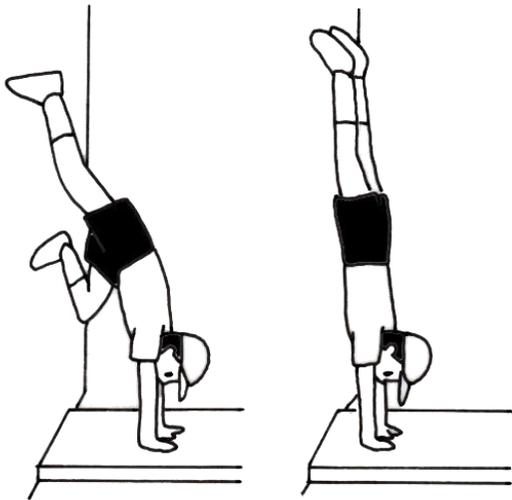
つま先とひざを開く

ブリッジをして、
つま先が外側を
向いているか、
ひざが開いているか
を確認する。



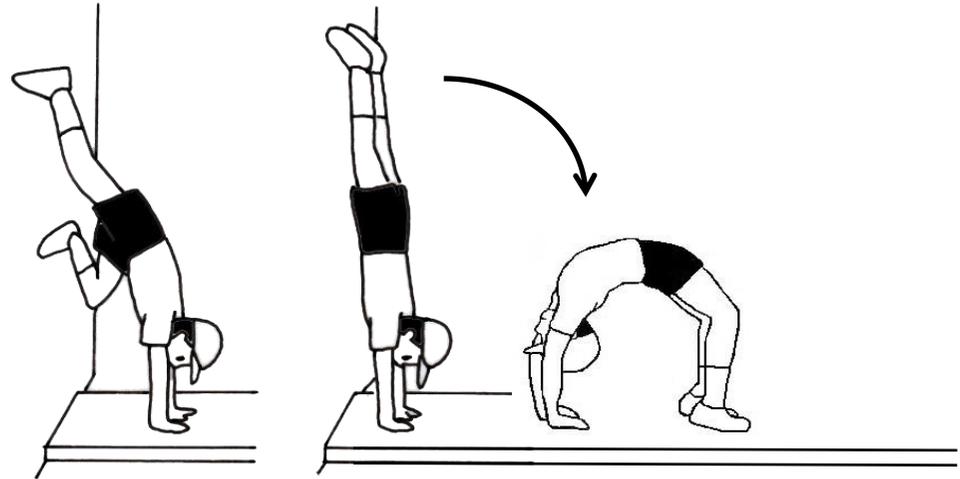
とうりつ 倒立ブリッジの練習の場

かべのぼ さかだ
壁登り逆立ちで
体を一直線にする。

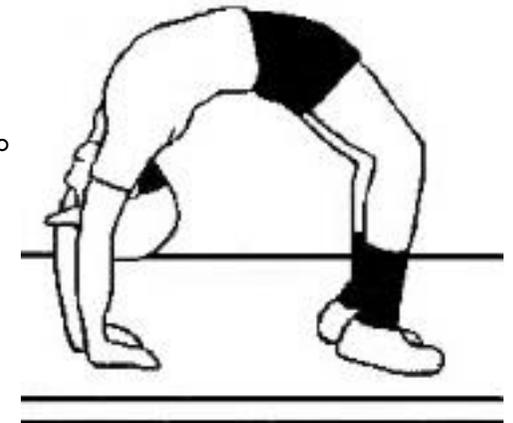


☆のところを見るように
する。

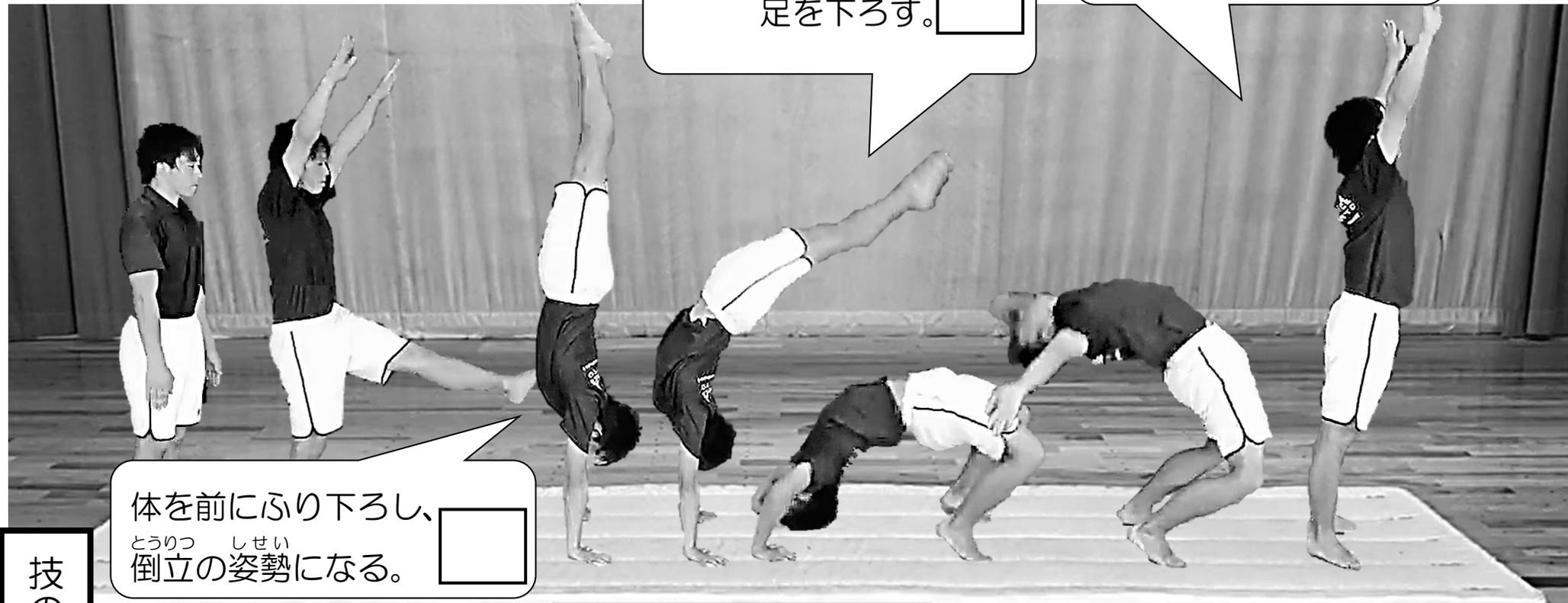
かべのぼ さかだ
壁登り逆立ちからブリッジの姿勢になる。



ブリッジをして、
つま先が外側を向いているか、
ひざが開いているかを確認する。



とうりつ 前方倒立回転



手元を見たまま
足を下ろす。

マットを^お押して
起き上がる。

体を前にふり下ろし、
とうりつ しせい
倒立の姿勢になる。

技の
ポイント

手と手の間を見る

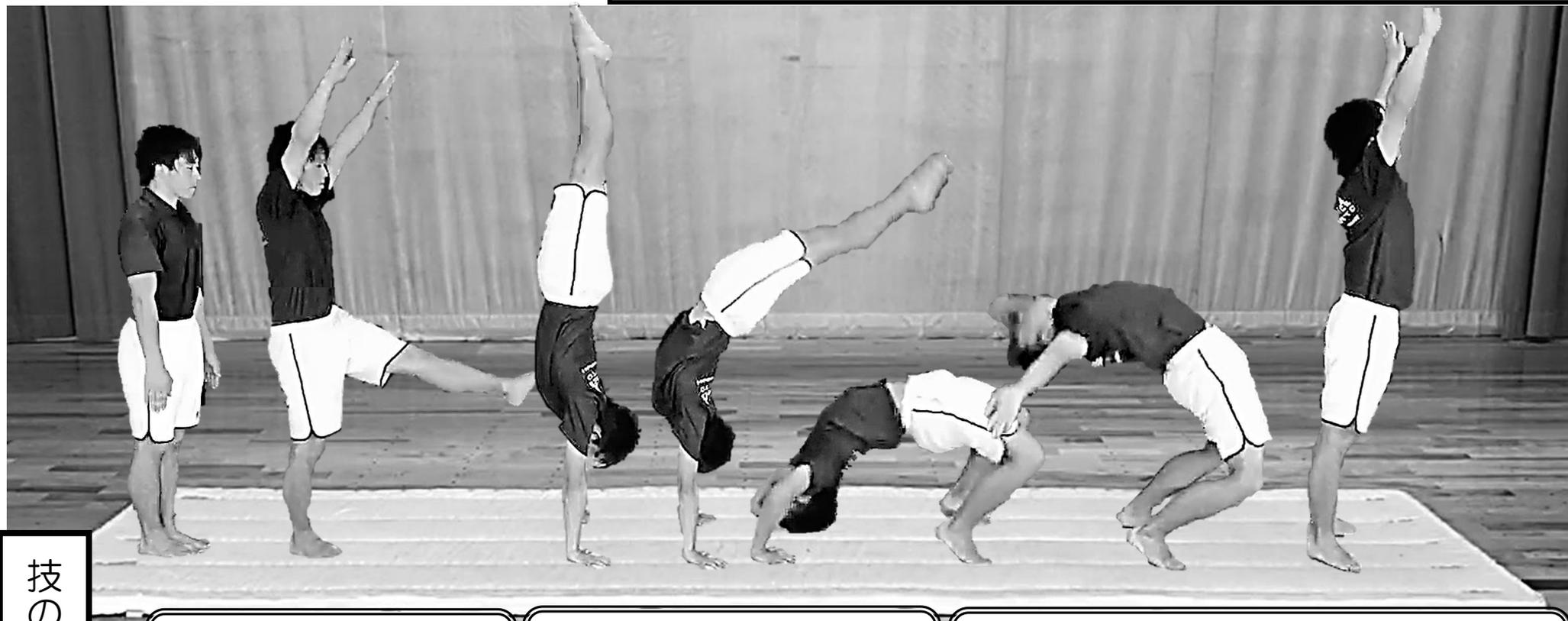
手の方に足を着ける

かかとをうかせて ひざを前に出す

☆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 前方倒立回転

とうりつ しせい そ
倒立の姿勢から前へ体を反らせながら足を下ろし、足が着いたらこしを前に移動させながら立ち上がること。



技のポイント

手と手の間を見る

手の方に足を着ける

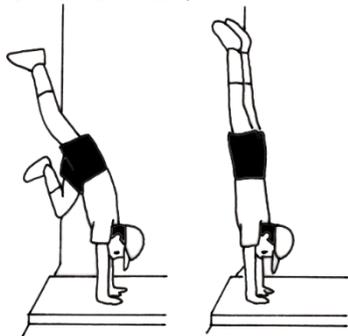
かかとをうかせて ひざを前に出す

☆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 前方倒立回転の練習の場

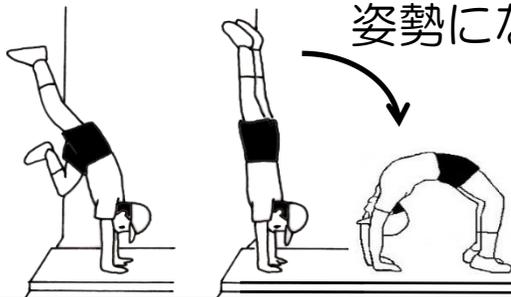
手と手の間を見る

かべのぼ さかだ
壁登り逆立ちで体を
一直線にする。



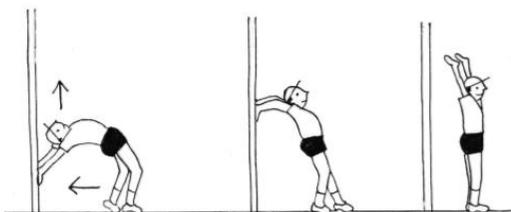
手の方に足を着ける

かべのぼ さかだ
壁登り逆立ちからブリッジの
姿勢になる。



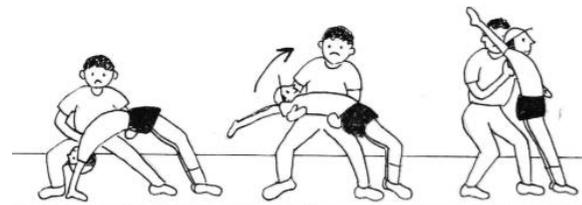
かかとをうかせて ひざを前に出す

ブリッジから立つ。



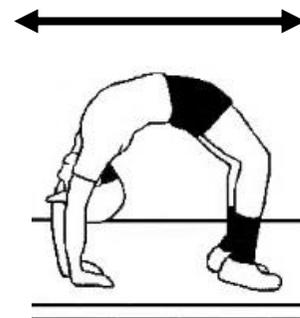
※手と足を少しずつ
移動させる。

※補助する人は
こしと背中をおす。



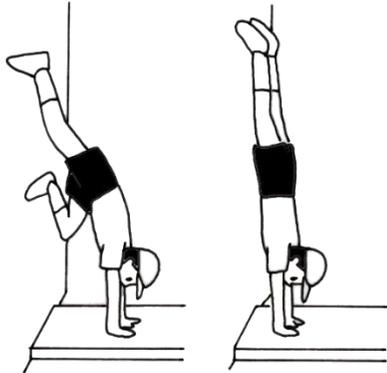
ブリッジをして、
前後に体をゆする。

※足の方に体重を
移動させて立ち上がる。

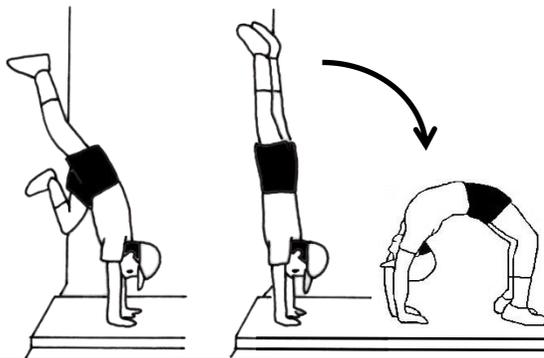


とうりつ 前方倒立回転の練習の場

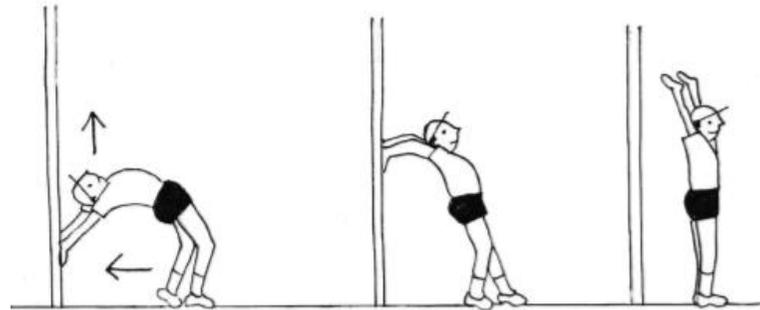
かべのぼ さかだ
壁登り逆立ちで体を
一直線にする。



かべのぼ さかだ
壁登り逆立ちからブリッジの
姿勢になる。



ブリッジから立つ。



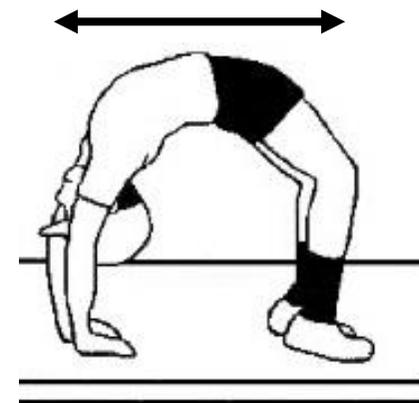
※手と足を少しずつ
移動させる。

※補助する人は
こしと背中をおす。



ブリッジをして、
前後に体をゆする。

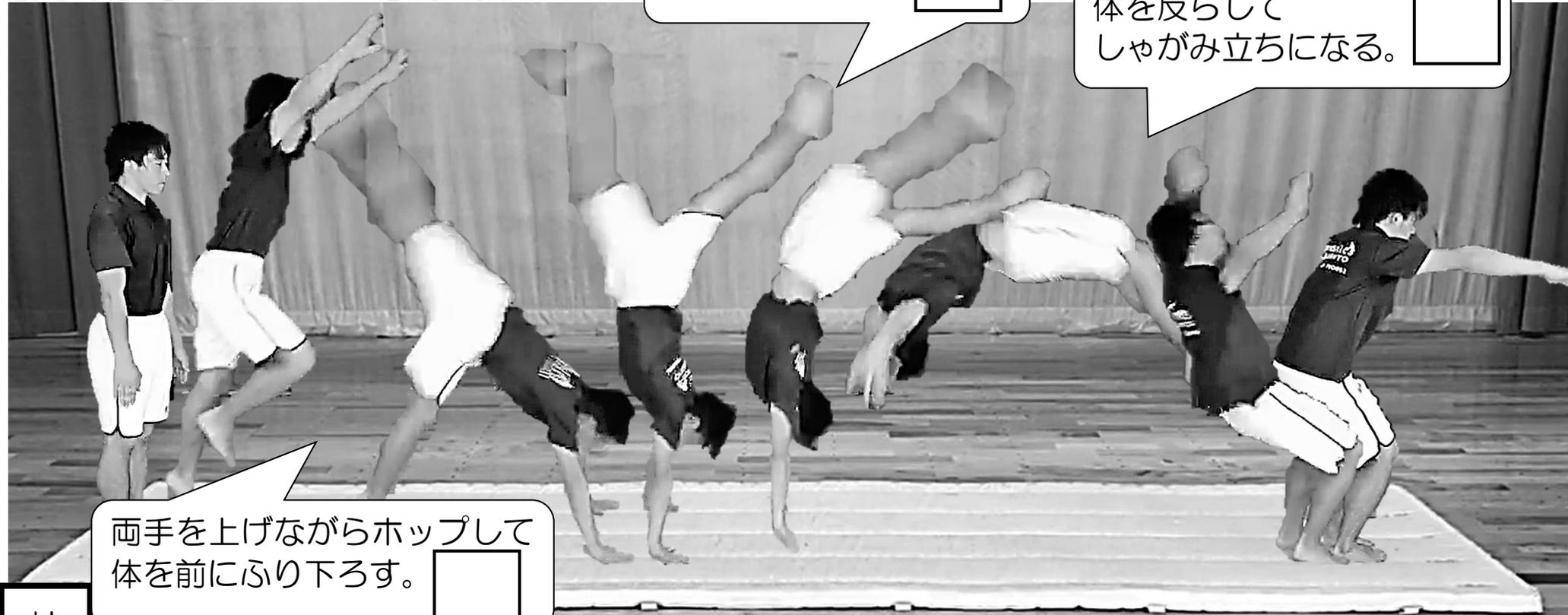
※足の方に体重を
移動させて立ち上がる。



とうりつ と 前方倒立回転跳び

両手を着けたら
足をふり上げる。

体を反らして
しゃがみ立ちになる。



両手を上げながらホップして
体を前にふり下ろす。

技の
ポイント

手を遠くにつける

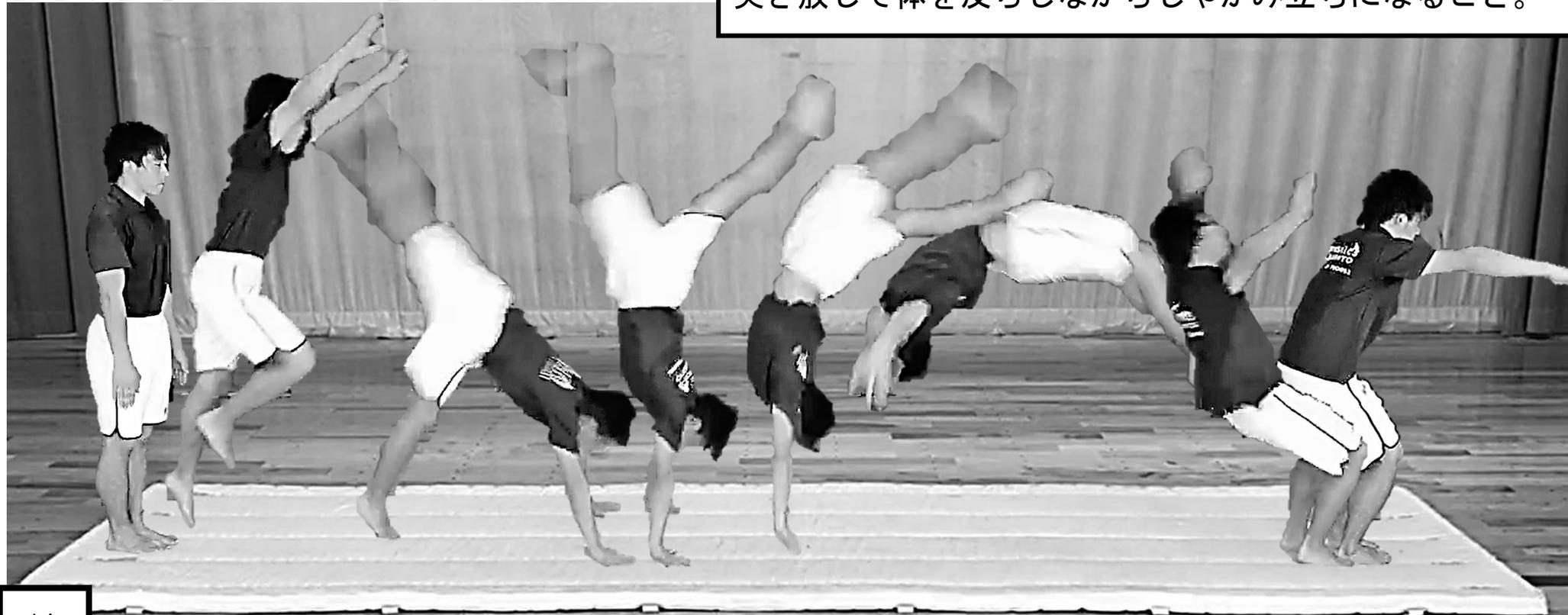
ふり上げ足を勢いよくふり上げ、
けり足を強くける

ひざを曲げて着地する

☆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 と 前方倒立回転跳び

両手を上げながらホップし足をふり上げ、手でマットを
つ はな
突き放して体を反らしながらしゃがみ立ちになること。



技の
ポイント

手を遠くにつける

ふり上げ足を勢いよくふり上げ、
けり足を強くける

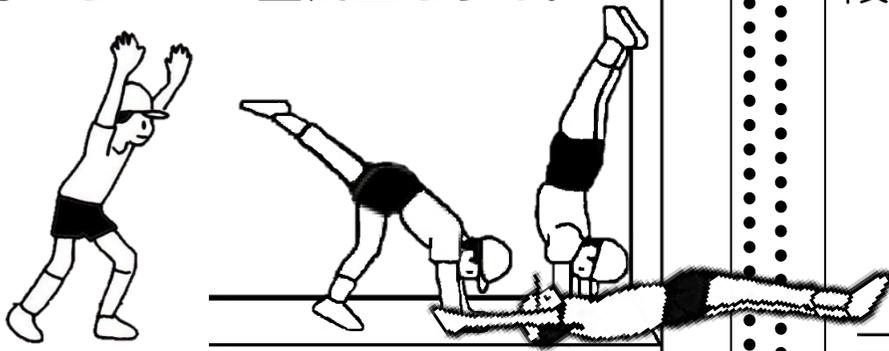
ひざを曲げて着地する

☆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 と 前方倒立回転跳びの練習の場

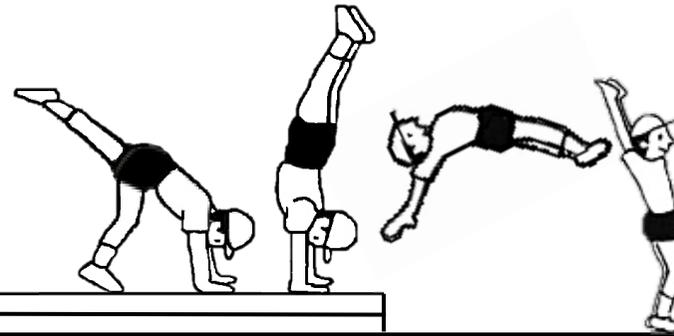
手を遠くにつける

かべとうりつ
勢いをつけて壁倒立をする。



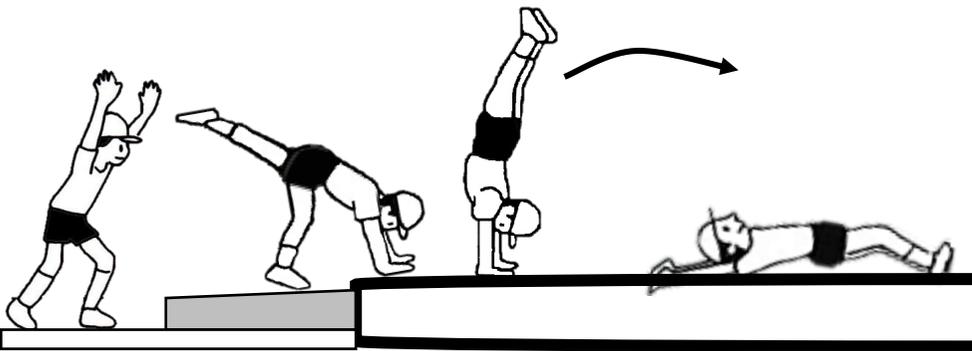
ひざを曲げて着地する

だんさ と
段差マットから回転跳びをする。

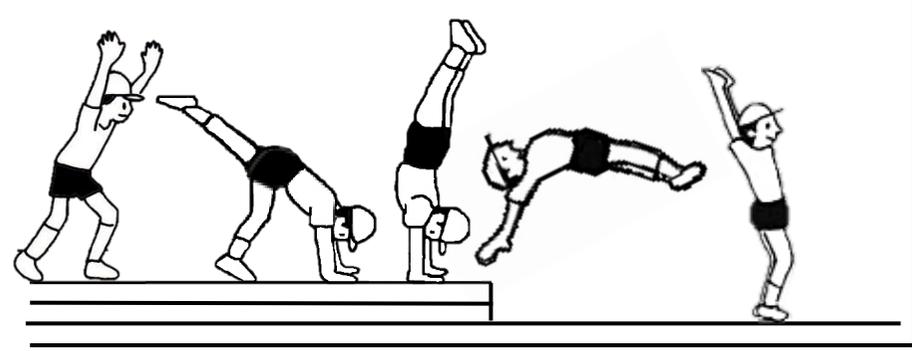


ふり上げ足を勢いよくふり上げ、けり足を強くける

とうりつ
勢いよくふり上げ、倒立をして前にたおれる。

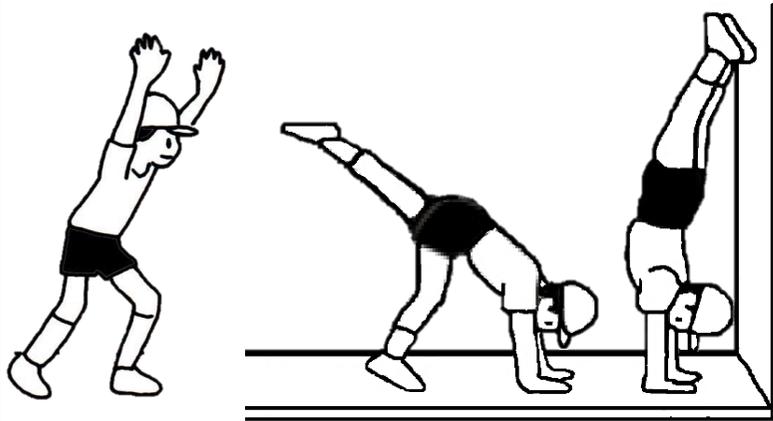


だんさ と
段差マットから回転跳びをする。

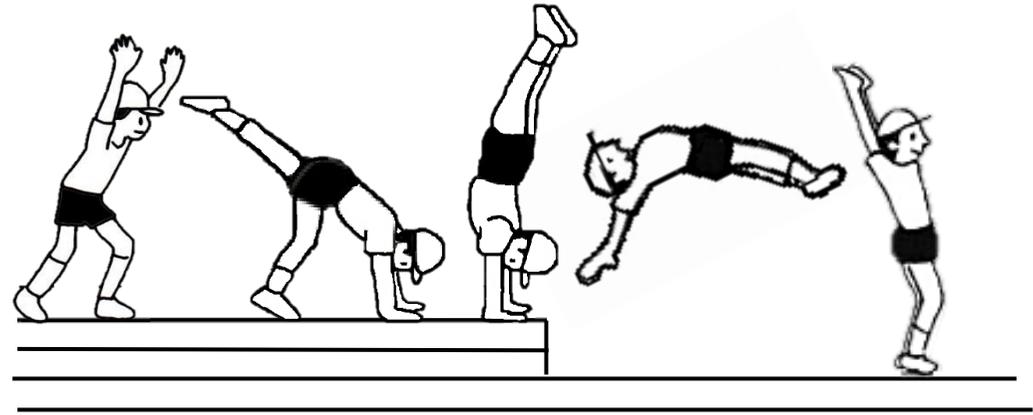


とうりつ と 前方倒立回転跳びの練習の場

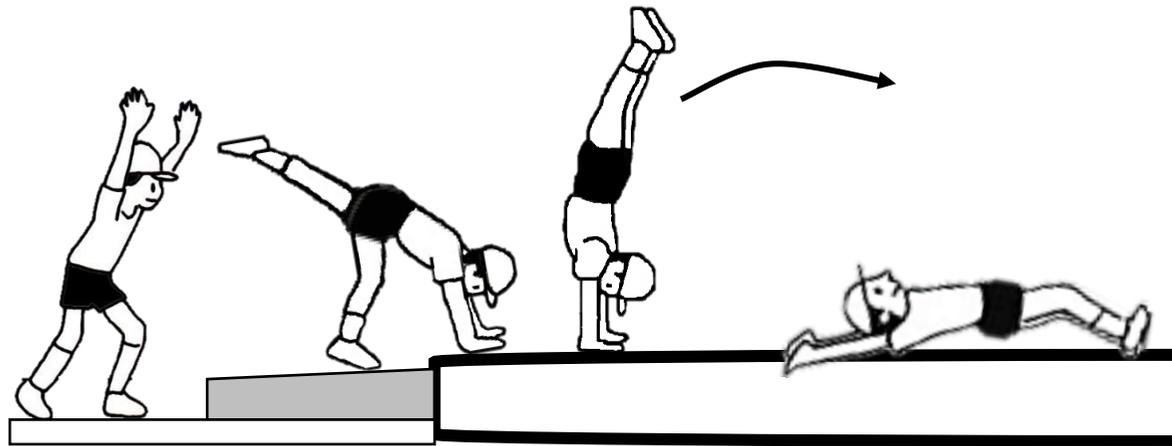
かべとうりつ
勢いをつけて壁倒立をする。



だんさ と
段差マットから回転跳びをする。
(跳び箱の1段目でもよい)



とうりつ
勢いよくふり上げ、倒立をして前にたおれる。



そくほうとうりつかいてん
側方倒立回転

正面を向いて
体を大きく
ふり下ろし、
片手ずつ着く。



腰を高く上げ、
こしをのばし回る。



片足を
振り下ろして
立ち上がる。



技の
ポイント

足の近くに手を着く

こしとひざを伸ばす

片足ずつ着地する

☆見つけたコツや友達からのアドバイスを書こう！

そくほうとうりつかいてん
側方倒立回転

正面を向き、体を前へふり下ろしながら片足をふり上げ、前方に片手ずつ着き、こしをのばしたしせいでとう立をしながら回転し、片足をふり下ろして起き上がること。



技のポイント

足の近くに手を着く

こしとひざを^の伸ばす

片足ずつ着地する

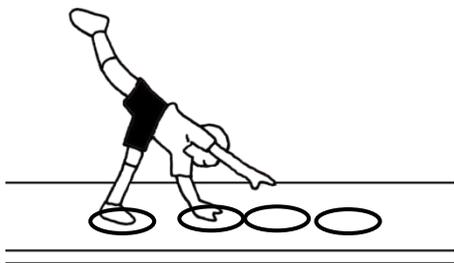
☆見つけたこつや友達からのアドバイスを書こう！

そくほうとうりつかいてん

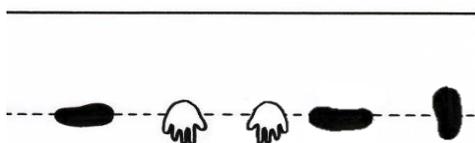
側方倒立回転の練習の場

足の近くに手を着く

マーカーを使って手と足が着く位置を示しておく。



足・手・手・足・足の
順で着く。

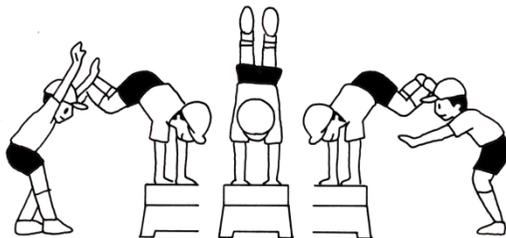


こしとひざを^の伸ばす

かえるの足打ちをする。



跳び箱の1段目を使って川跳びをする。

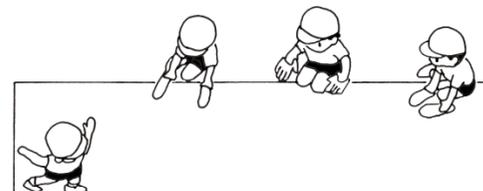


手をのばした高さに
ゴムを用意する。



片足ずつ着地する

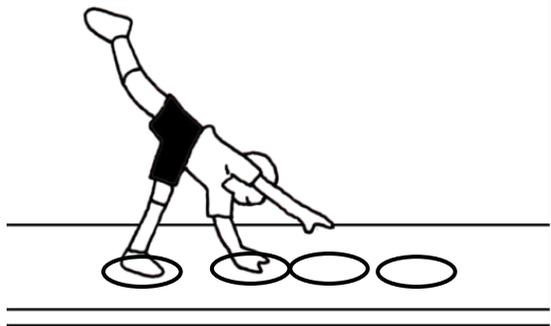
グループの人に手型と足型を置いてもらう。



そくほうとうりつかいてん

側方倒立回転の練習の場

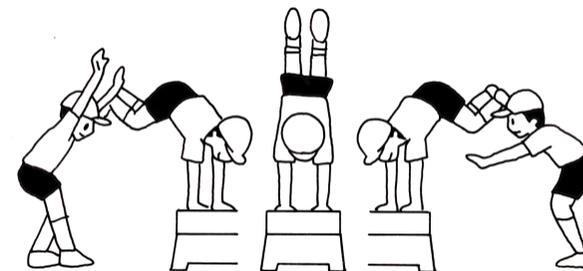
マーカーを使って手と足が着く位置を示しておく。



手をのばした高さにゴムを用意する。



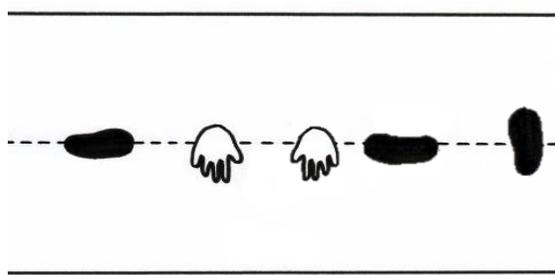
跳び箱の1段目を使って川跳びをする。



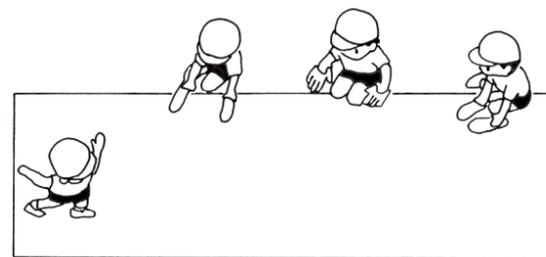
かえるの足打ちをする。



足・手・手・足・足の
順で着く。



グループの人に手型と足型を置いてもらう。



ロンダート

助走からホップをして
いきおいをつける。

体をひねり両足を真上でそろえる。

両足を振り下ろして
後ろ向きで立ち上がる。

技の
ポイント

いきおいよく足を
振り上げる

振り上げた足を
まっすぐにのばす

手をつきはなして
足をそろえて立つ

☆見つけたコツや友達からのアドバイスを書こう！

ロンダート

助走からホップを行い、片足をふり上げながら片手ずつ着き、体を1/2ひねり両足を真上でそろえ、両手で押しながら両足をふり下ろし、空中で回転して立ち上がること。



技のポイント

いきおいよく足を
振り上げる

振り上げた足を
まっすぐにのばす

手をつきはなして
足をそろえて立つ

☆見つけたコツや友達からのアドバイスを書こう！

ロンダートの練習の場

いきおいよく足を
振り上げる

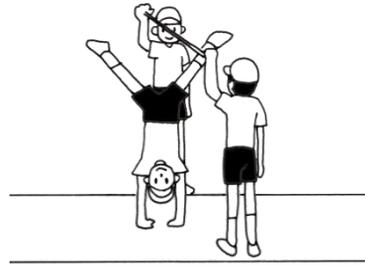
スキップをしてから
マットに手を着ける。

手をずらして着く。



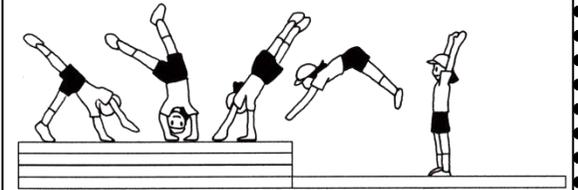
振り上げた足を
まっすぐにのばす

手をのばした高さにゴム
を用意する。

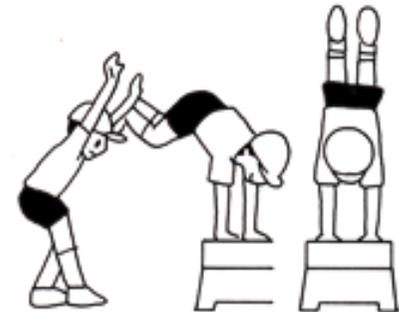


手をつきはなして
足をそろえて立つ

重ねたマットを使う。



跳び箱の1段目を使い、
両足をそろえる。



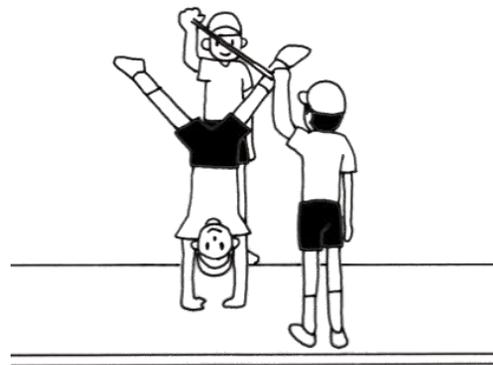
ロンダートの練習の場

スキップをしてから
マットに手を着ける。

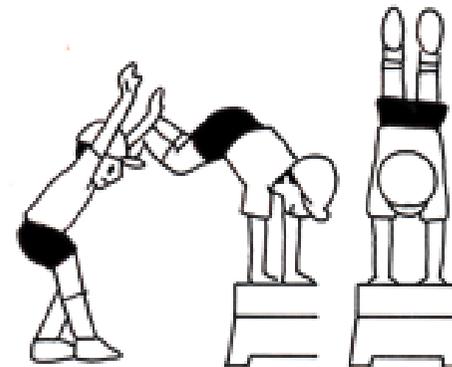
手をずらして着く。



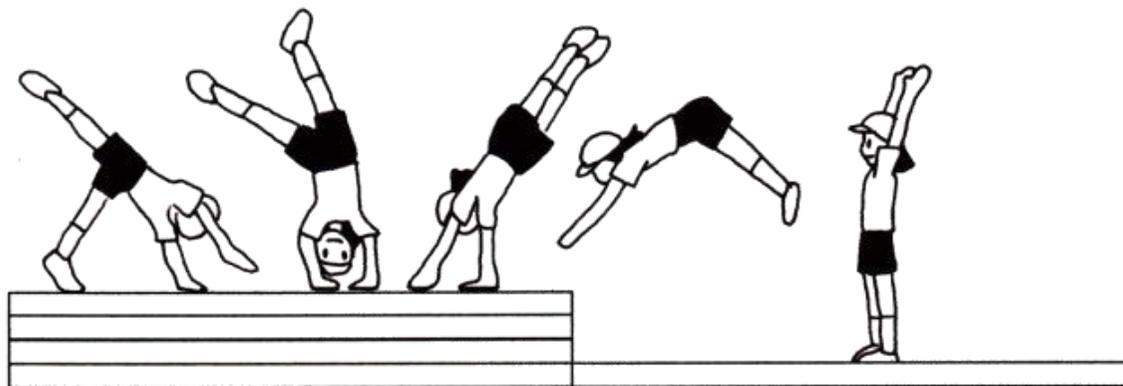
手をのばした高さにゴムを
用意する。



跳び箱の1段目を使い、
両足をそろえる。



重ねたマットを使う。



首はね起き

両手、頭の後ろ、
首を着いて回転する。

おしりが頭をこえたら、
こしとうでをのぼす。

体を反らして立つ。
(しゃがみ立ちでもよい)



技の
ポイント

首がつくところでためる

足を勢いよくはね上げる

マットを手で押す

☆見つけたコツや友達からのアドバイスを書こう！

首はね起き

前転をするように回転し、両かた一背中がマットについたら腕と^{うで}こし腰をのばし、体を反らせながらはね起きること。



技のポイント

首がつくところでためる

足を勢いよくはね上げる

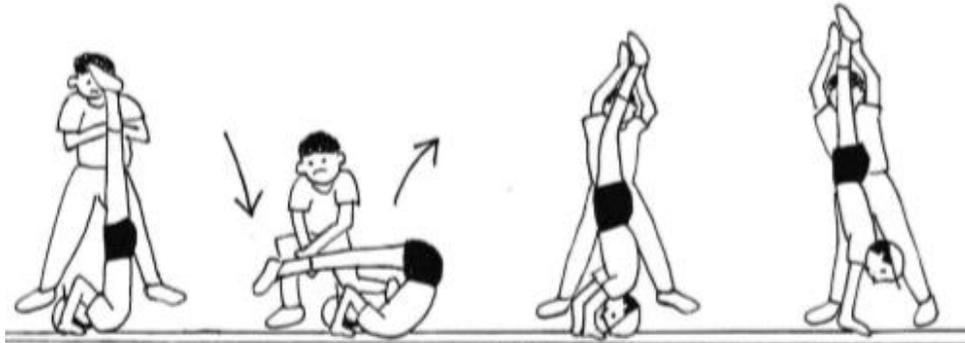
マットを手で押す

☆見つけたコツや友達からのアドバイスを書こう！

首はね起きの練習の場

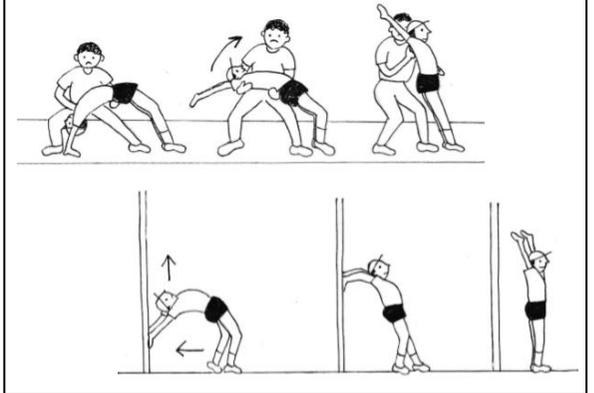
首がつくところでためる

くしせいの字の姿勢から、足をはね上げる。



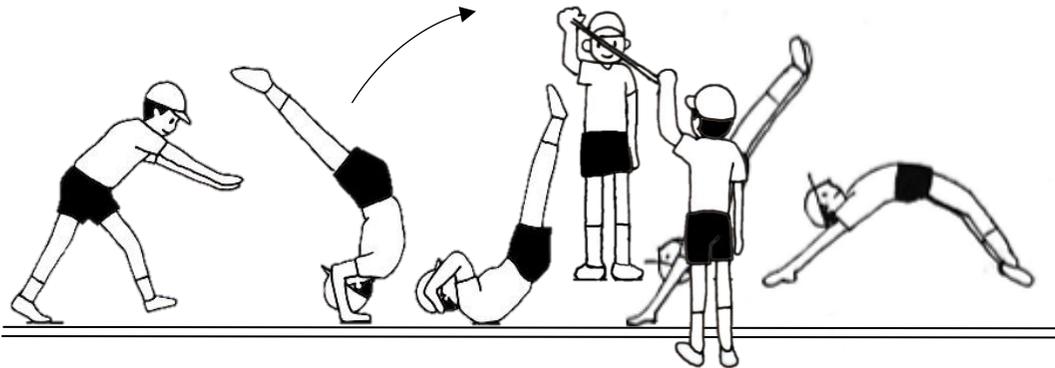
マットを手で押す

ブリッジから立つ。

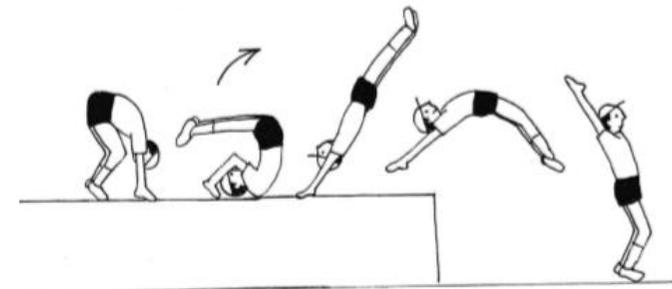


足を勢いよくはね上げる

ゴムひもを使って、はねる。ゴムひもが足にかかるか見る。

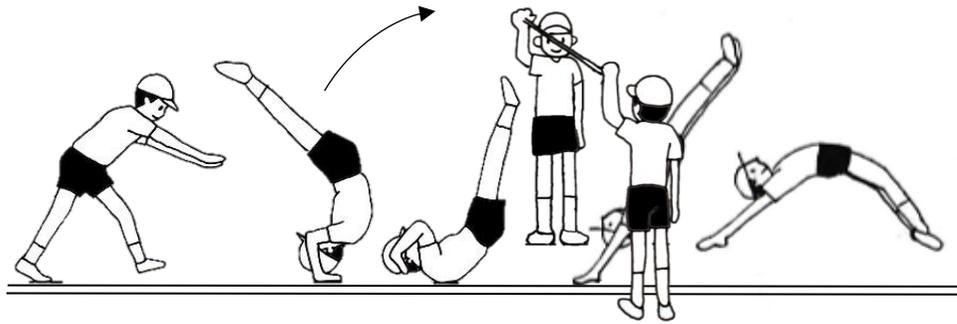


跳び箱を使ってだんさ段差のある場で練習する。

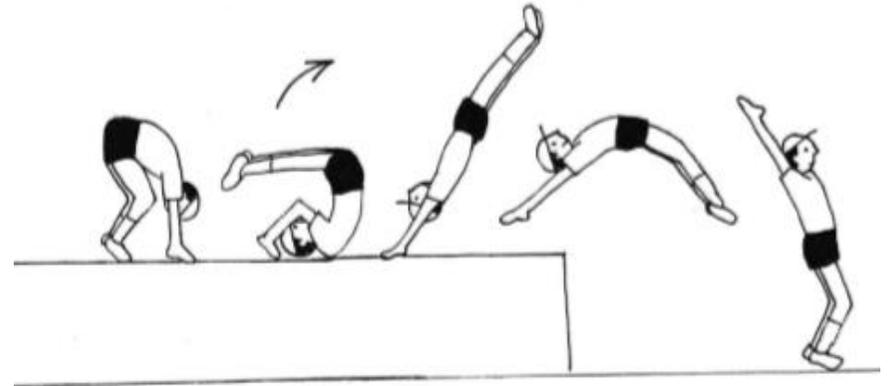


首はね起きの練習の場

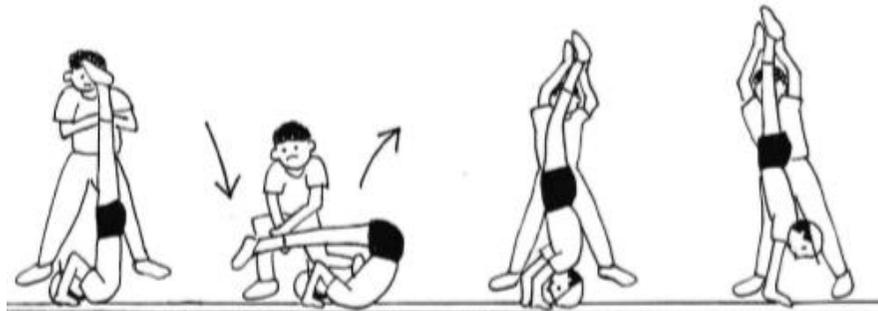
ゴムひもを使って、はねる。
ゴムひもが足にかかるか見る。



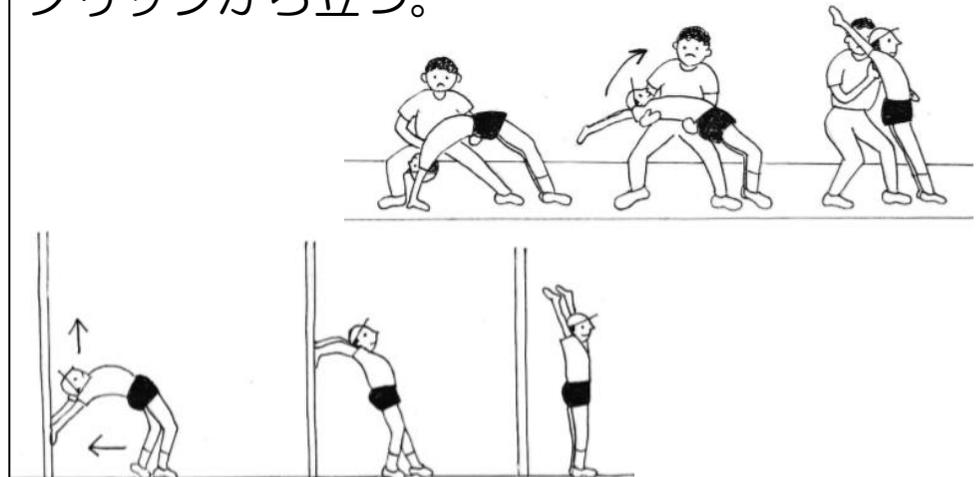
跳び箱を使って段差のある場で練習する。
だんさ



くの字の姿勢しせいから、足をはね上げる。



ブリッジから立つ。



頭はね起き

ひざをのばした^{あたまとうりつ}頭倒立を行いながら、前方に回転する。

おしりが頭をこえたら、こしとうで伸ばす。

体を反らして立つ。
(しゃがみ立ちでもよい)



技のポイント

手と頭で体を支える

足を勢いよくはね上げる

マットを手で押す

☆見つけたコツや友達からのアドバイスを書こう！

頭はね起き

両手で支えて頭のとっぺんをついて、ひざをのぼした頭倒立をしながら前に回転し、おしりが頭をこえたら腕と腰^{うで こし}をのぼし、体を反^そらせながらはね起きること。



技のポイント

手と頭で体を支える

足を勢いよくはね上げる

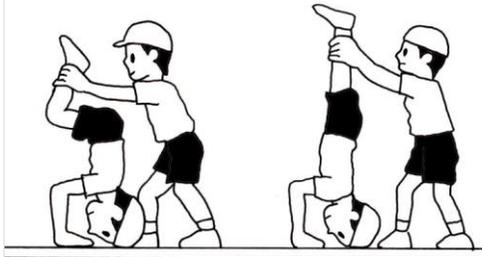
マットを手で押す

☆見つけたコツや友達からのアドバイスを書こう！

頭はね起きの練習の場

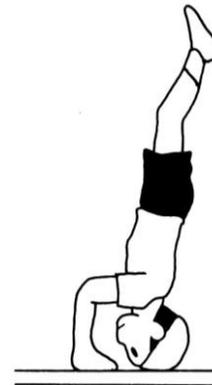
手と頭で体を支える

ひざを伸ばしてあたまとうりつ頭倒立をする。



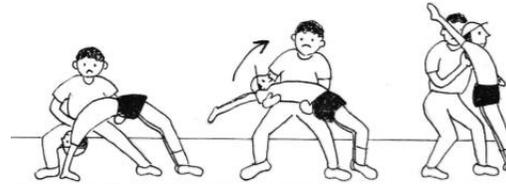
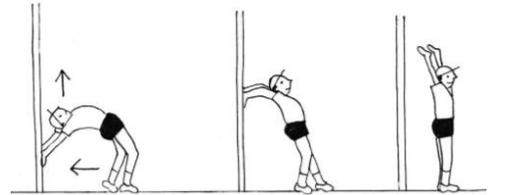
※友達に
支えてもらう

※壁を使う



マットを手で押す

ブリッジから立つ。

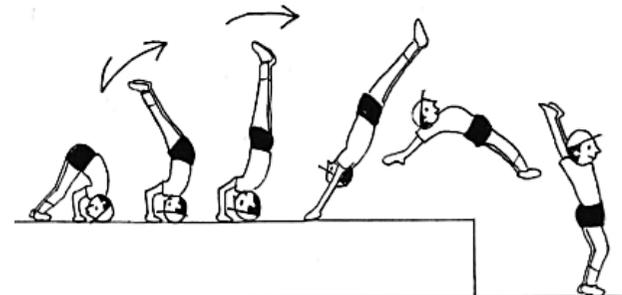


足を勢いよくはね上げる

くの字のしせい姿勢から、足をはね上げる。

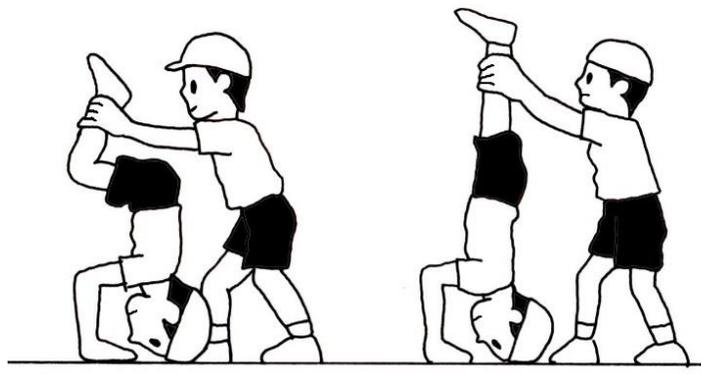


跳び箱を使って落差のある場で
練習する。



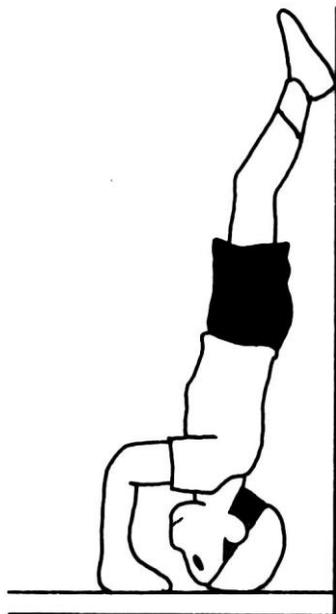
頭はね起きの練習の場

あたまとうりつ
ひざを伸ばして頭倒立をする。

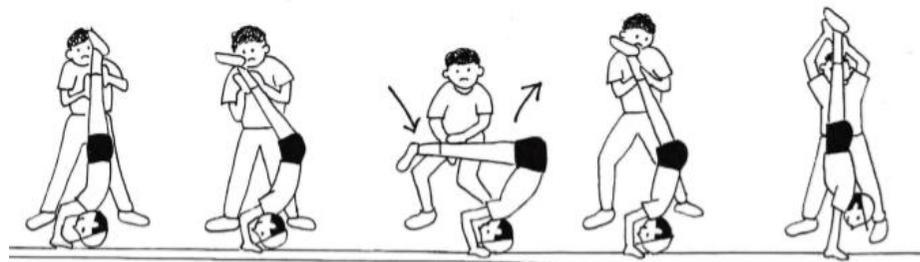


※友達に支えてもらう

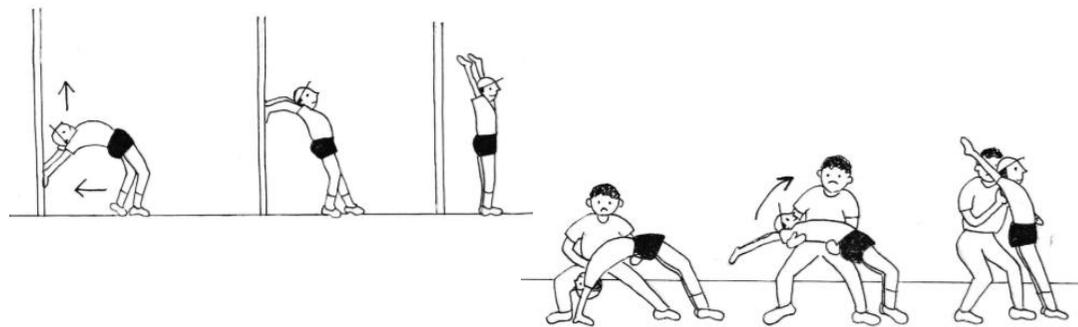
※壁を使う



しせい
くの字の姿勢から、足をはね上げる。



ブリッジから立つ。



跳び箱を使って
だんさ
段差のある場で
練習する。

