

# だいじょうぜんてん 台上前転

じょそう りょうあし  
助走から両足で  
ふみ切る。

い ち たか たも  
こしの位置を高く保って、  
ちやくしゅ  
着手する。

ぜんほう かいてん  
前方に回転して、  
ちやくち  
着地する。



## わざの ポイント

りょうあし つよ  
両足をそろえて強く  
ふみ切る。

ばこ てまえ て  
とび箱の手前に手を着き、  
こしを高く上げる。

あごをひき、せなか まる  
あごをひき、背中を丸めて  
回る。

ひざをまげてふわりと  
止まる。

## れんしゅう 方法



こし上げ  
トーン、トーンとはずみをつけて、こし  
を頭より高く上げ、うでで支える。



じょそう ばこ てまえ て  
助走からとび箱の手前に手を着き、  
こしを頭より高く上げる。



ぜんてん  
トントン前転  
トントントーンのリズムでこしを高く  
上げ、頭の後ろをつけて前転する。



ぜんてん お れんけつ ばこ だんさ ばこ  
前転下り(連結とび箱→段差とび箱)  
とび箱の上で前転し、手を前  
に出して着地する。  
トントンとはずみをつけて前転し、  
回転後半で手を前に出して、ひざ  
を曲げて、着地する。