

しん だいじょうぜんてん 伸しつ 台上前転

じょそう りょうあし
助走から両足で
つよくふみ切る。



あし の 伸ばしたまま、こしの 位置を高く
保って、着手する。



ぜんほう かいてん
前方に回転して、
着地する。



わざ
技のポイント

りょうあし
両足をそろえて強く
ふみ切る。

とび箱 てまえ て
とび箱の手前に手を着き、
ひざを伸ばしてこしを高く上げる。

ひざとつま先を伸ばして
ゆっくり回る。

ひざを曲げてふわりと
止まる。



ゴムひも前転

じょそう ちやくしゅ ひ
助走から着手し、ゴムひもに引っかからない
ようにひざを伸ばして、台上前転をする。



段差とび箱でひざを伸ばした前転

ひざを伸ばしてまっすぐ回り、体がとび箱からはなれたら、
体を開き、ひざを曲げてやわらかく着地する。

れんしゅうほうほう
練習方法