

かい 開きやくとび

じょうぞう りょうあし
助走から両足でふみ切る。

あし さゆう ひら ちやくしゅ
足を左右に開いて着手する。

とびこえて ちやくち
とびこえて着地する。



技のポイント

りょうあし
両足をそろえてふみ切る。

あし ひらいて、とび箱のお
うへに上から手を着く。

とび箱をおして、
まえを見る。

ひざを曲げて止まる。

練習方法

よこ ばこ かい
横とび箱で開きやくとび



りょうあし
両足をそろえて、バンと強くふみ切る。
すこ
少しずつふみ切り板を遠くする。

うへ ばこ お
マットの上にとび箱を置いた場で
開きやくとび



からだ
体を投げ出してとび箱のおうへ
て 手を着き、かたを前に出してとびこす。

こうはくだま お ばこ かい
紅白玉を置いた場で開きやくとび



かたをまえに出し、とび箱をグッと強くおして、
まえ
を見て下りる。

だんさ ばこ かい
段差とび箱で開きやくとび



トントんとはずんでから着手し、とび箱を強く
おして、ひざを曲げてやわらかく着地する。