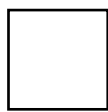


かかえこみとび

じょうりょう
助走から両足で
ふみ切る。



あし
足をかかえこんで、
ちゃくしゅ
着手する。



あし
足をかかえこんで
とびこし、
ちゃくち
着地する。



技のポイント

りょうあし
両足をそろえて強く
ふみ切る。

おくのほう
おくの方に上から手を着き、ひざを
とじて、こしを頭くらいに上げる。

とび箱を強くおして、
まへ
前を見る。

ひざを曲げて止まる。

ぶたい
舞台でのとび乗り・とび下り



りょうあし
両足をそろえて、バンッと強くふみ切る。手を着いた位置
より前に足を着く。

とび箱でのとび乗り



とび箱のおくに上から手を着き、こしを高
く上げ、ひざをむねに引きつける。

マットをしいた場でかかえこみとび



とび箱をグッと強く押して、思いきり
つき放してマットへ着地する。

横とび箱でかかえこみとび



横とび箱など易しい場で着地までの
動きを練習する。

練習方法