

抱え込み跳び

じょ そう
助 走



3～5歩で助走できているか。

「タ・タ・ターン」のリズムでスピードを落とさず助走できたか。

かた足で大きくとんで、よびふみ切りができているか。

き
ふみ切り



「バーン」と大きな音が出ているか。

うでが前にのびているか。

体が前にとび出しているか。

ちゃく しゅ
着 手



とび箱のおくに手をついているか。

こしが上体と同じ高さ以上に上がっているか。

くうちゅうどうさ
空 中動作



ひざがむねに引きつけられているか。

手でとび箱をつきはなしているか。

とび箱をつきはなした後、脚が前に出せているか。

ちゃく ち
着 地



ひざが曲がっているか。

両足で着地できたか。

上体が起きているか。

れん しゅう ほう ほう
練 習 方 法

○ 助走の距離が合わない
⇒練習 01 番「助走合わせ」

○ 助走のリズムが合わない、ふみ切りがうまくできない
⇒練習 02 番
「助走&ふみ切り」

○ こしが高く上がらない
⇒練習 03 番
「かえるの足打ち」

○ 体を前にとび出せない
⇒練習 04 番
「ス・パ・マソザ・ソ」

○ 遠くに手をつけない
⇒練習 10 番「うさぎの川わたり」
⇒練習 11 番「とび乗り・手ばなしとび下り」

○ とび箱をつきはなせない
ひざがひきつけられない
⇒練習 10 番「うさぎの川わたり」
⇒練習 12 番「とび乗り・手ばなしうさぎとび下り」
⇒練習 13 番「ゴムとび」
⇒練習 14 番「横とび箱」

○ 着地がうまくいかない。
⇒練習 10 番
「とび乗り・手ばなし・とび下り」