

# かいきゃくと 開脚跳び

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まで上がっているか。

脚が開いているか。

くうちゅうどうさ  
空 中動作



体が、手をついた場所よりも前に出ているか。

手でとび箱をおしているか。

最後に脚を閉じているか。

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  
「スパーマンジャンプ」

○ 遠くに手をつけない  
⇒練習 05 番「またぎ乗り・進み・下り」

○ 手をついた位置より体が前に出ない  
⇒練習 05 番「またぎ乗り・進み・下り」

○ とび箱をつきはなせない  
おしりがとび箱に当たる  
⇒練習 05 番「またぎ乗り・進み・下り」  
⇒練習 06 番「馬とび」

○ 着地がうまくいかない。  
⇒練習 11 番  
「とび乗り・手ばなし・とび下り」