

台上前転

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



両足でふめているか。

ひざが曲がっているか。

ちゃく しゅ
着 手



とび箱の手前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。

おへそを見ているか。

くうちゅうどうさ
空中動作



後頭部→背中→おしりのじゅんに跳び箱に体を丸めてつけているか。

まっすぐ回れているか。

頭が台からはなれたら体を開いているか。

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」
⇒練習 07 番
「トントン前回り」

○ まっすぐ回れない
⇒練習 08 番
「ラインマットで前転」

○ 後頭部、背中、おしりの順に回れない
⇒練習 07 番「トントン前回り」
⇒練習 09 番「連結とび箱」

○ 頭がはなれた後、体が開かない
⇒練習 09 番「連結跳び箱」

○ 着地がうまくいかない。
⇒練習 09 番「連結跳び箱」