

首はね跳び

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ているか。

○ 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」と音が出るように両足で踏み切れているか。

○ 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



○ とび箱の中央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。

○ とび上がったときにひざのびているか。

くうちゅうどうさ
空 中動作



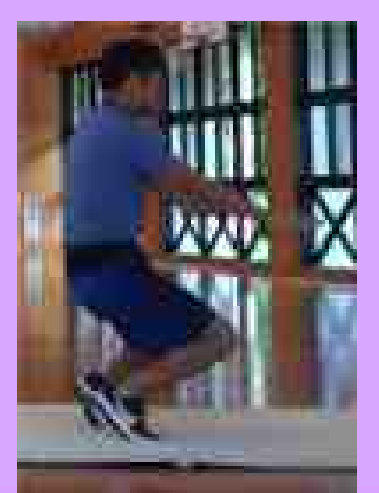
○ 後頭部が台についているか。

○ 背中を丸めているか。

○ 体を開いて反らしているか。

○ 両手で強く台をつきはなしているか。

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」
○ 体が開かない
手をつきはなせない
⇒練習 15 番「はね〜ブリッジ」
⇒練習 16 番「連結跳び箱②」

○ 着地がうまくいかない。
⇒練習 16 番
「連結跳び箱②」