

大きな開脚跳び

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

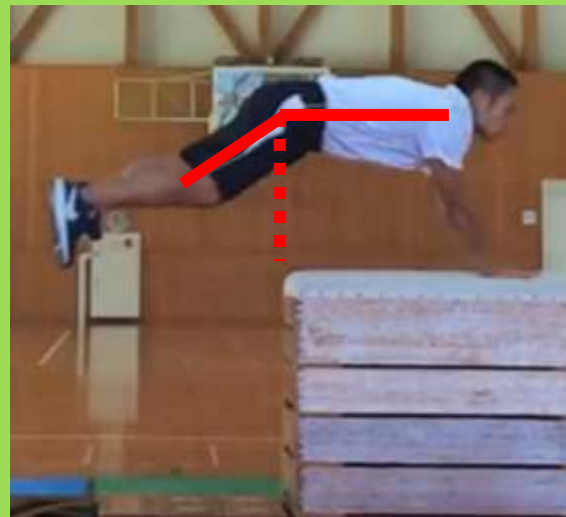


○ 「バーン」と開脚跳びより大きな音が出ているか。

○ 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。

○ 体が直角より開いているか。

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。

○ ひざがのびているか。

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
「スパーマソング」

○ 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」