

# 【発展技の例】

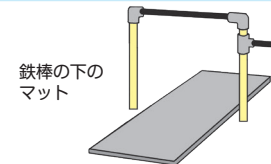
単元の前半で身に付けた基本的な技の発展技に取り組みます。必要に応じて補助具なども活用し、自己の能力に適した技に取り組む楽しさを味わうことができますようにします。なお、発展技に取り組む際は、基本的な技に十分に組み込んでから挑戦することが大切です。

## 補助具



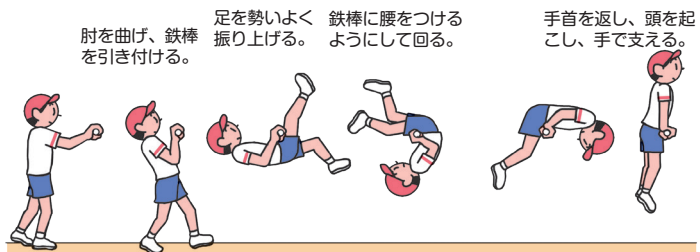
膝裏やお腹が痛くならないように補助具を使用します。

落下した際の怪我防止のために鉄棒の下にマットを敷きます。

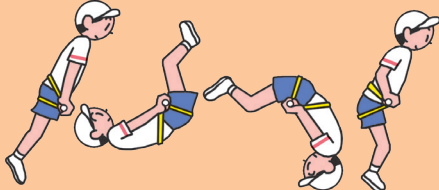


## 発展技の例

### ●補助逆上がり → 逆上がり

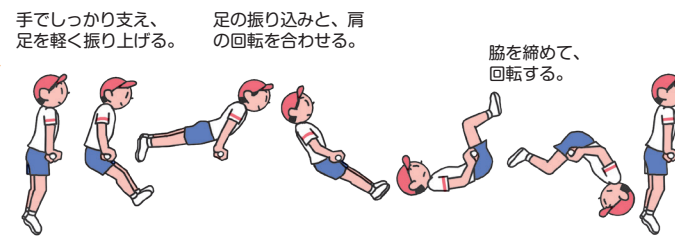


### ポイント



ベルトチューブやタオルなどを使って、腰を鉄棒から離さないようにしましょう。

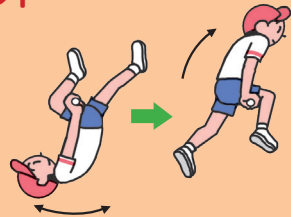
### かかえ込み後ろ回り → 後方支持回転



### 膝掛け上がり

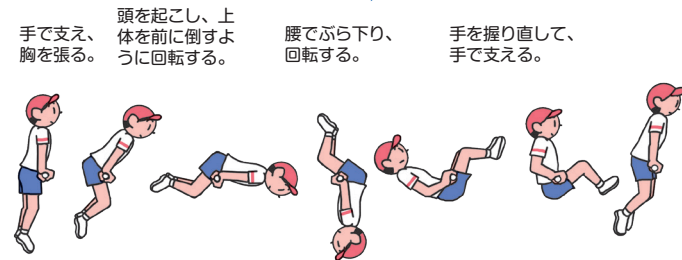


### ポイント

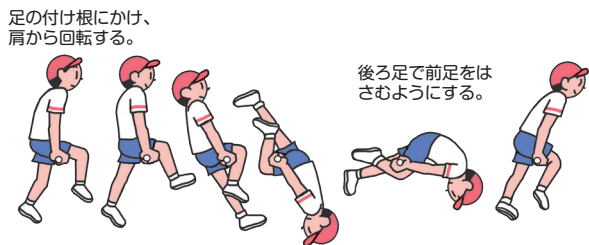


膝掛け振りで上がるタイミングをつかむことが大切です。

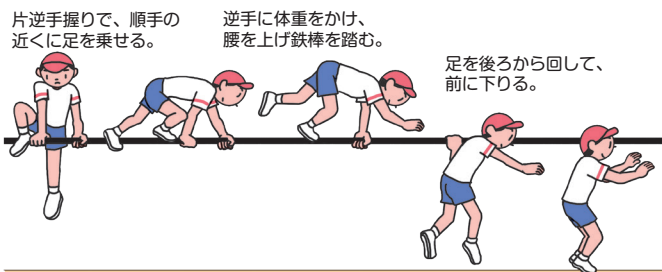
### かかえ込み前回り → 前方支持回転



### 後方腿掛け回転



### 片足踏み越し下り



### 両膝掛け振動下り

