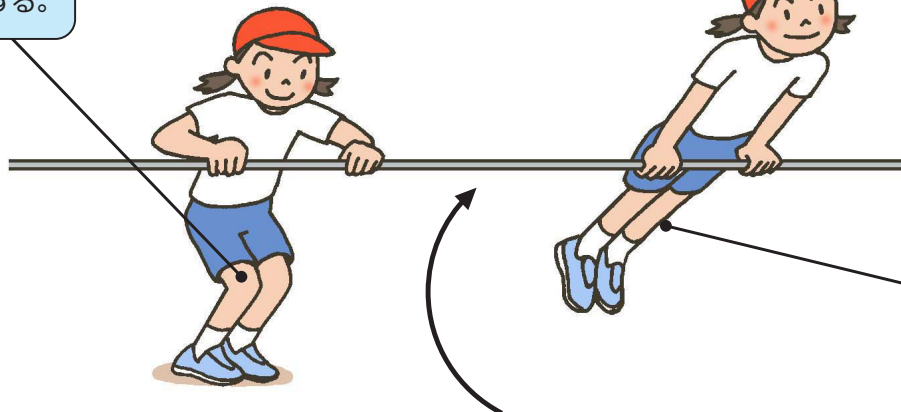


とび上がり



ひざを曲げて、
ジャンプする。



ひざをのばして、
体を支える。

ひざかけふり上がり



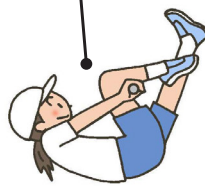
ふる足のひざを
のばす。



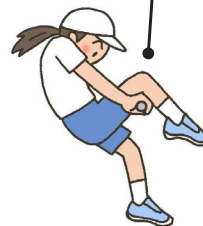
足を前後に
開く。



むねを鉄ぼうに
引きつける。



手首を返し、鉄ぼ
うを下におさえる。

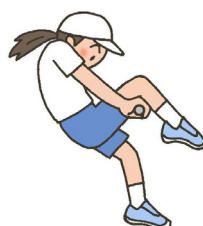


ふりの練習

足とかたで、ふってみよう。

かかとをふり下ろそう。

ふりながら、上がるタイミングをつかもう。



ひざかけ上がり ☐

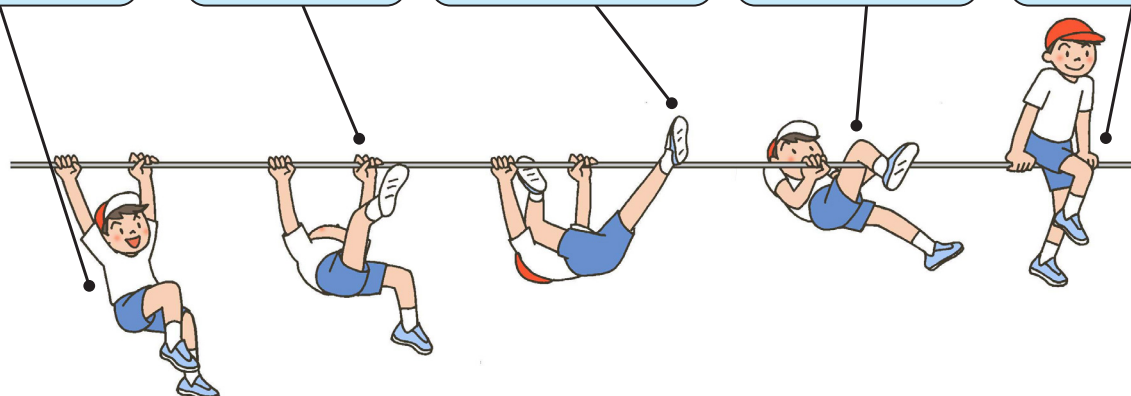
からだ全体を
前にふる。

かた足を入れて、
ひざを鉄ぼうに
かける。

鉄ぼうにかけていない
足のひざをのばして、
後ろにふる。

ふって、後ろにも
どる勢いを使って、
手で鉄ぼうをおす。

手首を返しなが
ら、上体を鉄ぼうの
上に乗り上げる。



ふりの練習

足とかたで、ふってみよう。

かかとをふり下ろそう。

ふりながら、上がるタイミングをつかもう。



ももかけ上がり ☐

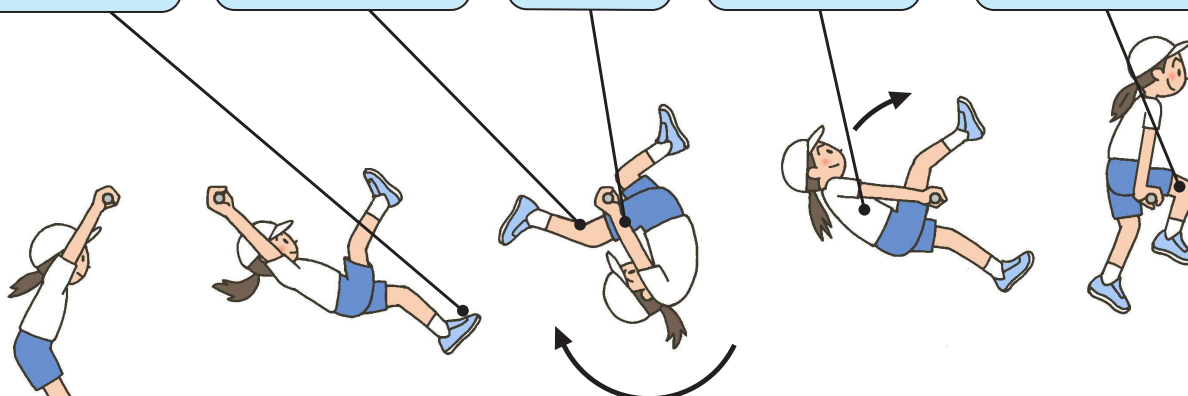
大きくふみこん
で、足をふりだ
す。

ふれもどりのとき、
こしを曲げて、かけ
る足を引きよせる。

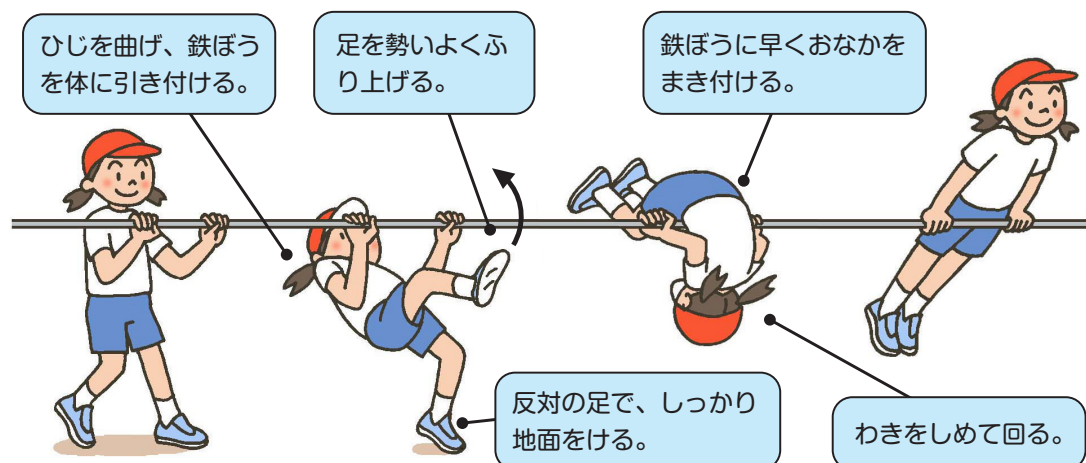
ひじを曲げ
ない。

ふれもどりに合
わせて、こしを
のばす。

ももで鉄ぼうをお
し、手首を返して
上がる。



逆上がり



ふみ切板や逆上がりほじょ板を使って

けり上げるまでの歩数を少なくしよう。とび箱のたん数を下げてみよう。

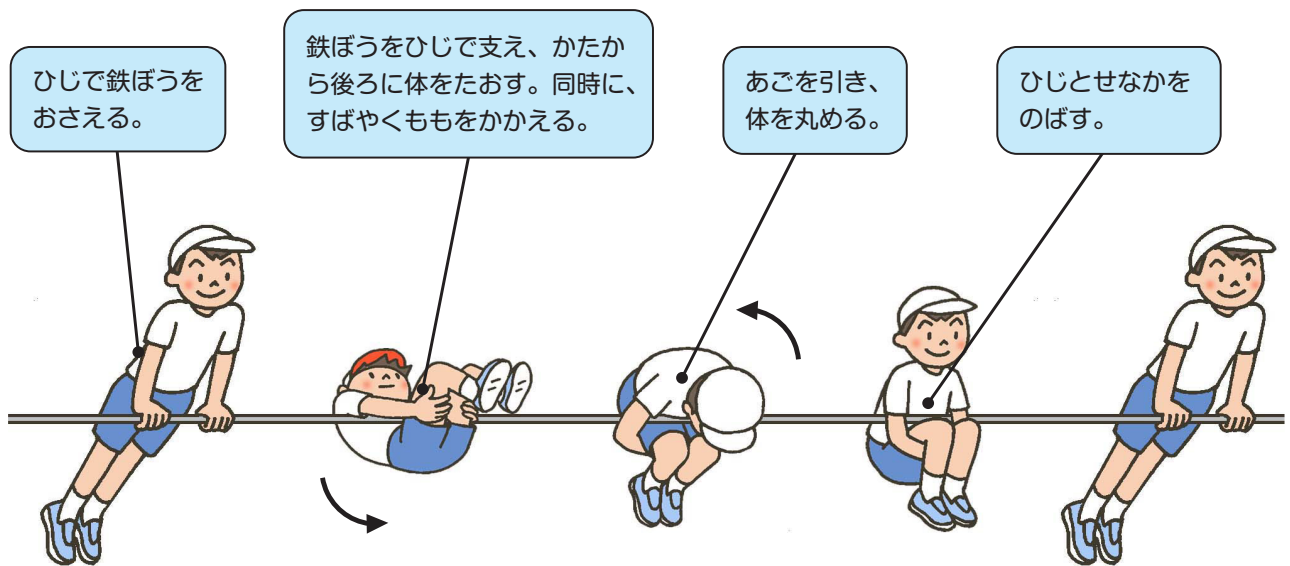


タオルやほじょ具を使って逆あがり

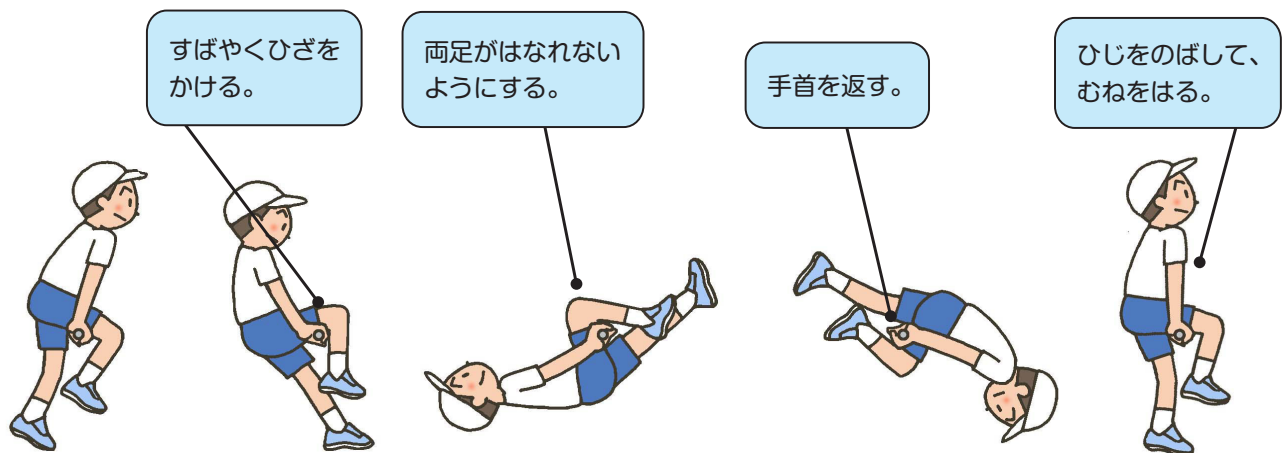
回るときに体が鉄ぼうからはなれないようにしよう。



かかえこみ後ろ回り



後方かたひざかけ回転



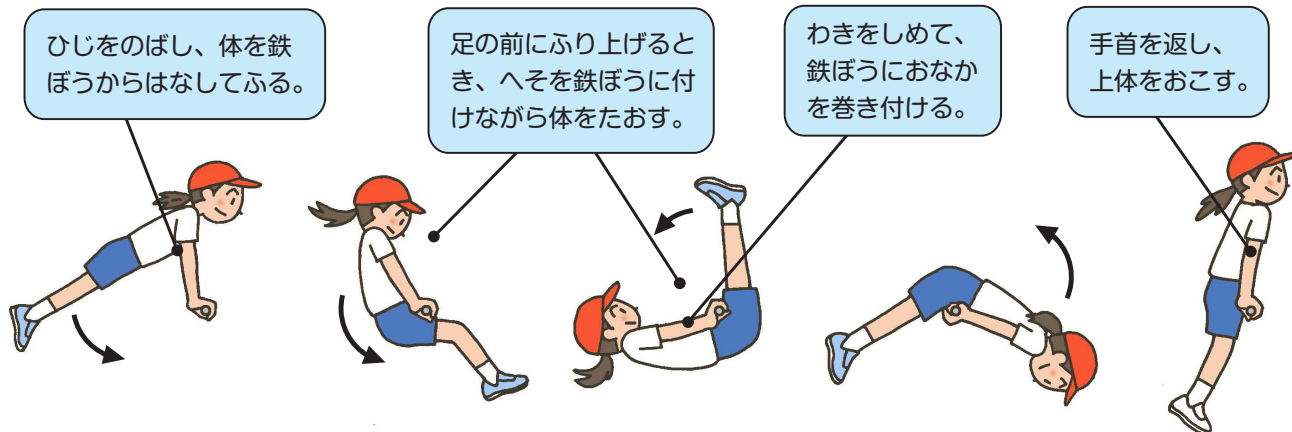
かたひざかけ支持の練習



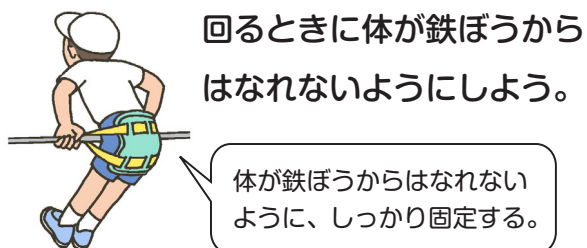
ひざにかけるとき、
うでをのばし、
こしを高くする



後方支持回転



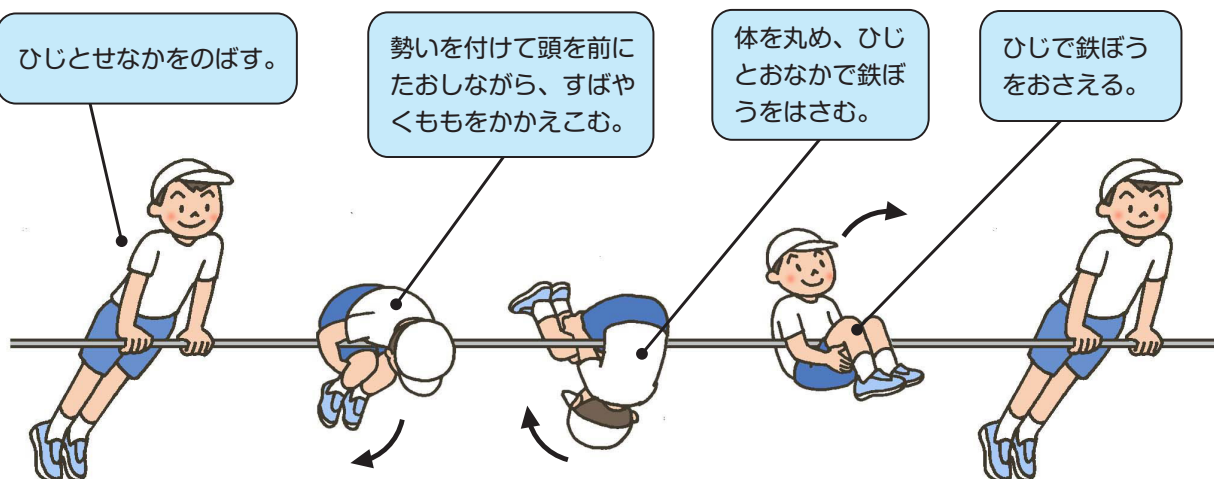
ほじょ具を使って後方支持回転



回る感じをつかむ

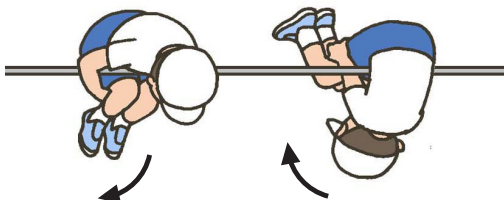


かかえこみ前回り



体をふる練習

ふとんほしから、体を丸めてふってみよう



前方かたひざかけ回転 ☐

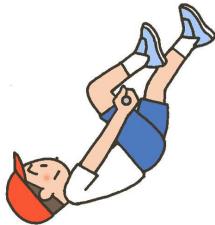
手を逆手に持ち変える。



ひじをのばす。



大きく足をふる。



鉄ぼうを下におす。



体をたおす練習



頭を遠くにたおそう。

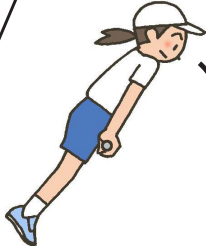
逆手に持つ。



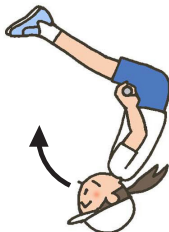
むねをはり、うでやこしものばして、前に回る。

前方支持回転 ☐

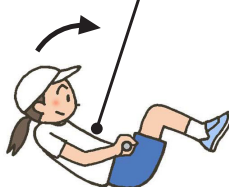
ひじとせなかをのばす。



頭をおこし、上体を前に出す。



体を丸め、小さく回る。

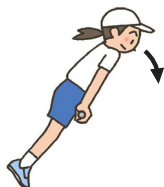


手首を回して、体を支える。



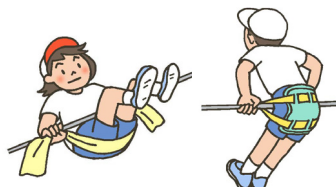
むねをはった状態で前回り下り

むねをはり、遠くを見ながらあごを上げて回ってみよう。



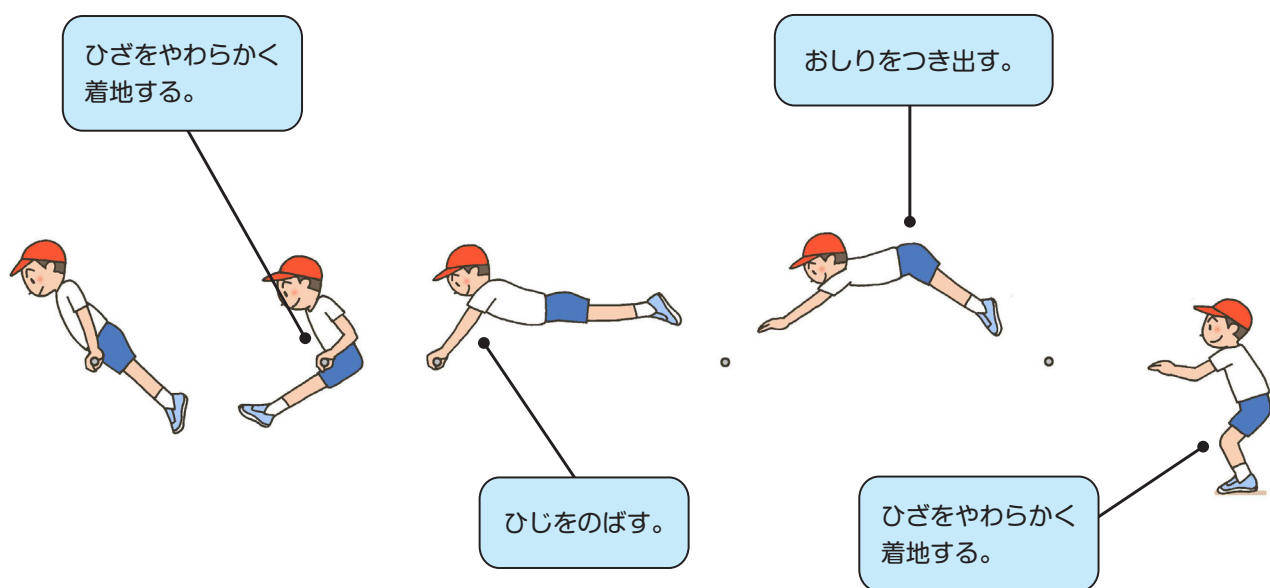
タオルやほじょ具を使って前方支持回転

回るときに体が鉄ぼうからはなれないようにしよう

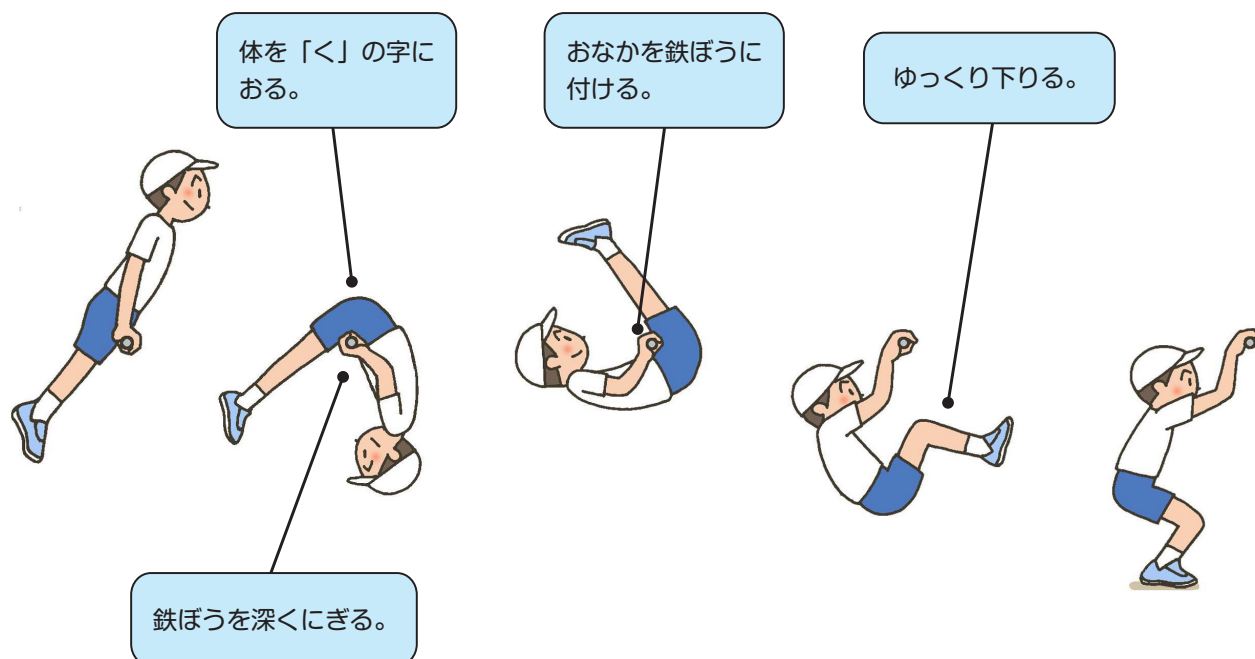


体が鉄ぼうからはなれないように、しっかり固定する。

とび下り ☐



前回り下り ☐



ふみこし下り

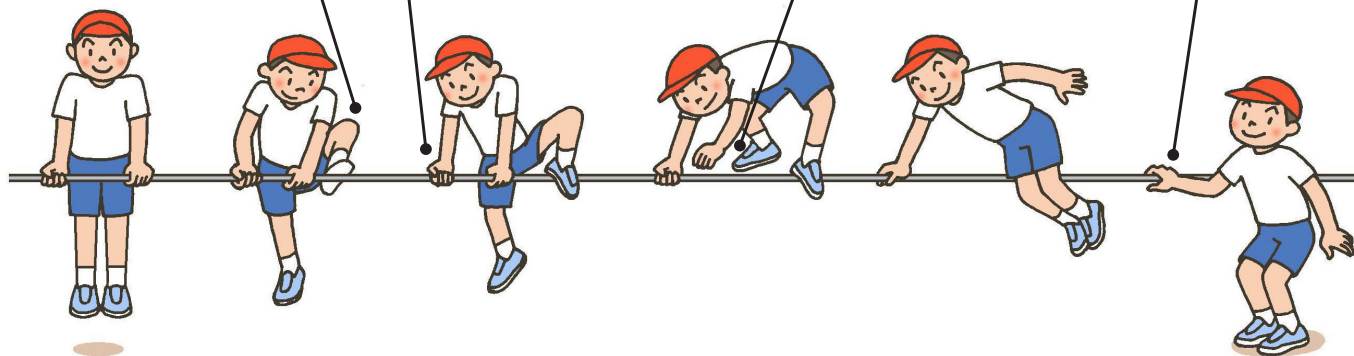


順手の外側に足を乗せる。

逆手のほうに体重をかける。

順手の手をはなし、鉄棒に掛けていない方の足を鉄棒の前に通す。

着地まで手をはなさない。



てんこう 転向前下り

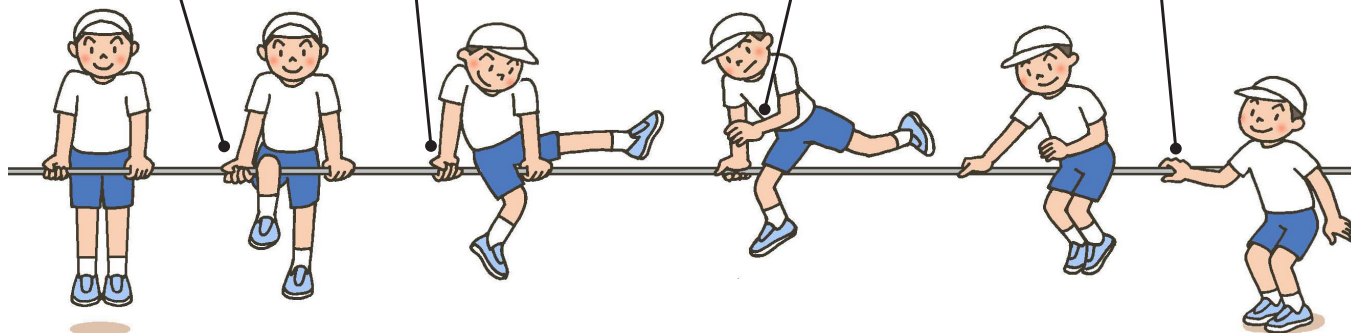


かけた足のほうの手を逆手にする。

逆手のほうに体重をかける。

順手の手をおし、はなす。

最後まで鉄ぼうをはなさない。

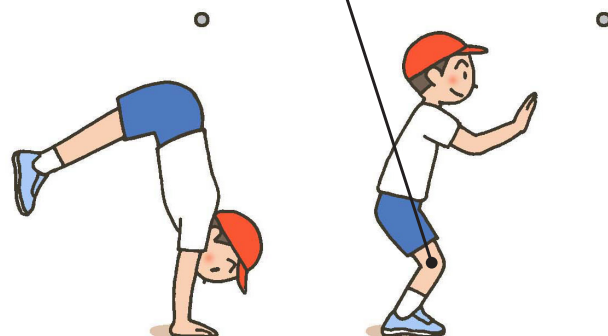
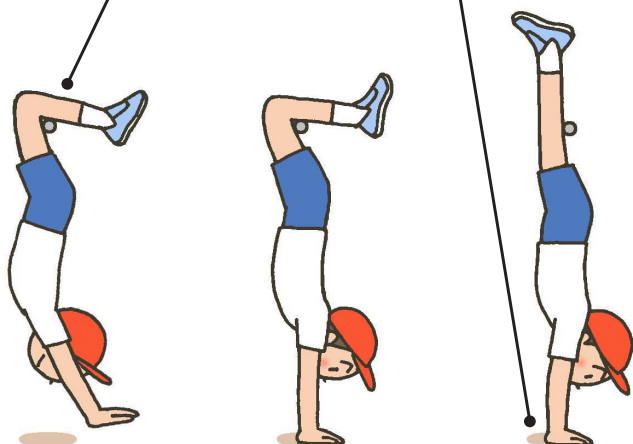


りょう
両ひざかけとう立下り ☐

ひざをしっかり
鉄ぼうにかける。

両手をしっかりと
地面に着ける。

足をそろえて、ゆっくり
と着地する。



こうもりふり下り (両ひざかけしんどう下り) ☐

ひざをしっかり
鉄ぼうにかける。

頭をおこす。

ひざを曲げ、安全
に着地する。

