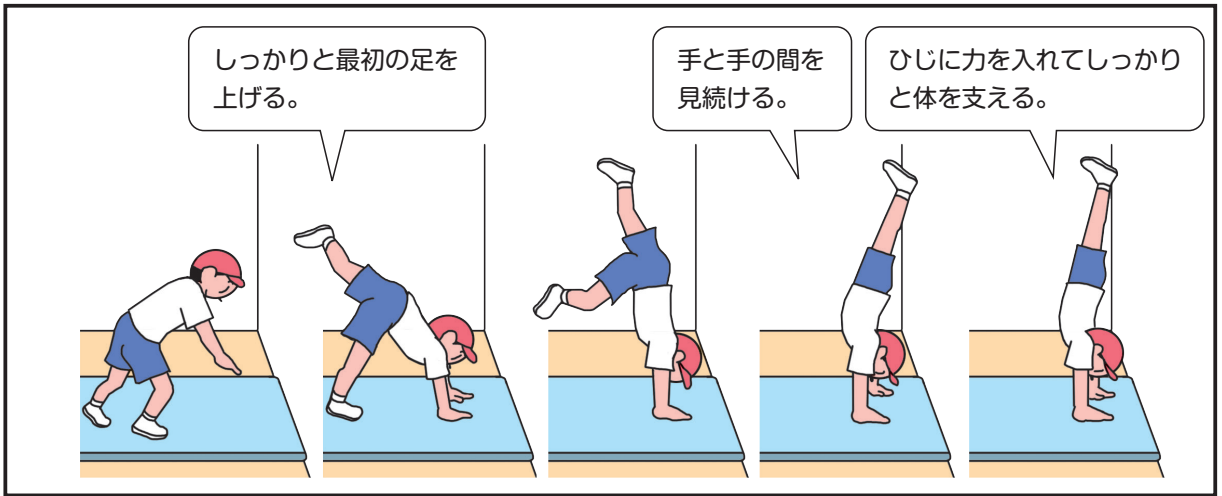


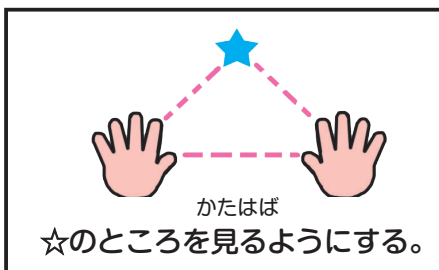
ひでんの書 かべとうりつ【壁倒立】

技の行い方



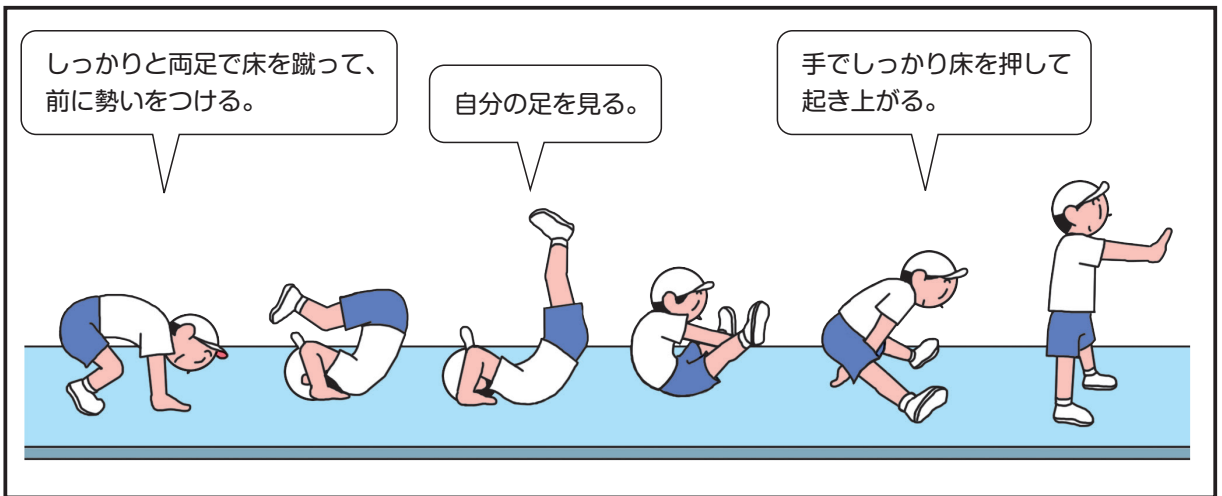
練習方法・練習の場

ステップ	わざのポイント	つまずきチェック
1	かえるの あしうち 手はパー！ 目線は 手と手の 間！ ふわっと ちやくち！	<input type="checkbox"/> 目線は手と手の間を見ているか。 <input type="checkbox"/> こしが高く上がっているか。
2	かべ登り逆立ち 高さで 色が 分かっているよ！ どこまで いけるかな？	<input type="checkbox"/> 目線は手と手の間を見ているか。 <input type="checkbox"/> ひじがのびているか。
3	トの字倒立 目線は手と手の間！ ひじをしっかりのばして 片足を高く上げてみよう！	<input type="checkbox"/> ひじがのびているか。 <input type="checkbox"/> こしが高く上がっているか。
4	補助つき かべ逆立ち 友達に ふり上げ足を 支えてもらって 両足を そろえてみよう！	<input type="checkbox"/> ふり上げ定側に立っているか。 (補助側の人)



ひでんの書 かいきやくぜんてん 【開脚前転】

技の行い方



練習方法・練習の場

ステップ	わざのポイント	つまずきチェック
1	<p>ゆりかこ</p> <p>起き上がるときに 手はパー！ 強く 地面を おしてみよう！</p>	<input type="checkbox"/> 手でつよく地面をおせているか。
2	<p>タワー（足を広げて立つ）</p> <p>足を振り下ろすときに 両足を広げて 立ってみよう！</p>	<input type="checkbox"/> 起き上がりながらひざを曲げずに足を開けているか。
3	<p>開脚前転（さかみちマット）</p> <p>両足を しっかり開いて 手を前に出そう！</p>	<input type="checkbox"/> 両足をしっかり開き、手を前に出せているか。
4	<p>開脚前転（マットを重ねて）</p> <p>しっかり マットをおして 起き上がるろう！</p>	<input type="checkbox"/> しっかりマットをおせているか。
5	<p>開脚前転</p> <p>ひじを しっかりと 伸ばして 両手を ももの近くについてみよう！</p>	<input type="checkbox"/> ひざが伸びているか。 <input type="checkbox"/> 手を前につき起き上がれているか。