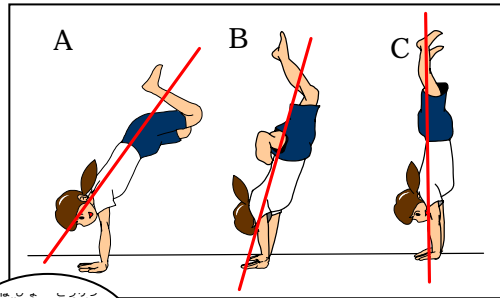


めあて		気をつけること (課題)		できたか	
-----	--	--------------	--	------	--

下の表の中に記号を入れて練習の計画を立てよう... 簡単にできそう... できそう... がんばればできそう

倒立の練習をすると、どうして側方倒立回転がうまくなるの？



きみの側方倒立回転はどれかな？真横から友達に見てもらおう。C がいちばん、マットに対して、倒立のように垂直に腰が上がっているね。腰の上上がった美しい側方倒立回転をするには、倒立の練習も大切なんだ。

補助倒立もやってみよう

気をつけるポイント

手の真上に肩が乗り、肩の真上に腰が乗るようにしよう
天井からひばられるようにつま先を伸ばしてピンと伸びよう

おしりの筋肉をキュツとしめる

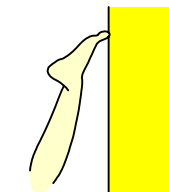
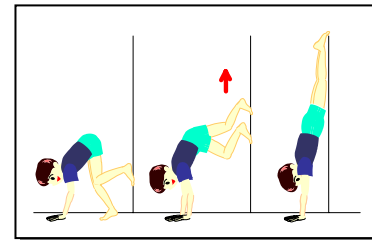
肩をしっかりと伸ばす

床をつかむように、指先にかき入れる



見つめるところは手と手の間。両手は肩はばより少し広く、ひとさし指を平行にしよう

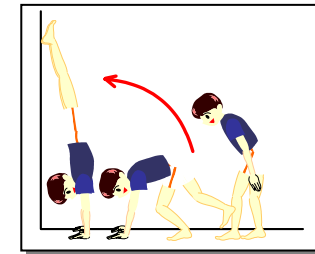
かべのぼり倒立 (家でも練習できるよ)



つま先をのばしてみよう

1	足を腰より高くできる
2	つま先をのばしてできる
3	手をかべに近づけることができる

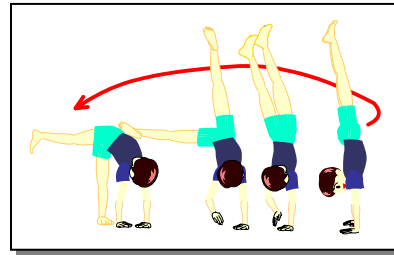
かべ倒立 (足をふり上げてこしを高くあげよう)



1	かべにむかって倒立ができる
2	20秒かべ倒立ができる
3	足を かべから時々はなして立つことができる

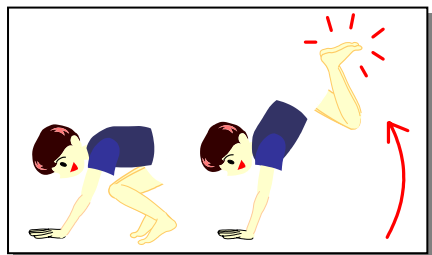
倒立から ひねって立つ

むこうに倒れそうになるしゅんかん、片手を前に出して90°ひねって立とう。側方倒立回転やロンダートがうまくなるよ



1	補助してもらってできる
2	ひとりできる
3	しばらく倒立で立ってからできる

かえるの足うち (腕で体をささえて腰を高く上げよう)



授業でやってみてできたものは数字をでかこもう！

1	足を空中で1回打てる
2	足をおろすとき、音を立てないでおろせる
3	腰を高く上げ、2回以上足がうてる

学習がうまくなる

グループの仲間と協力して学習できた	
自分の力に合った練習ができた	
あっ、そうか、分かった と気づいたことがあった	
この時間にうまくなったことがあった	
