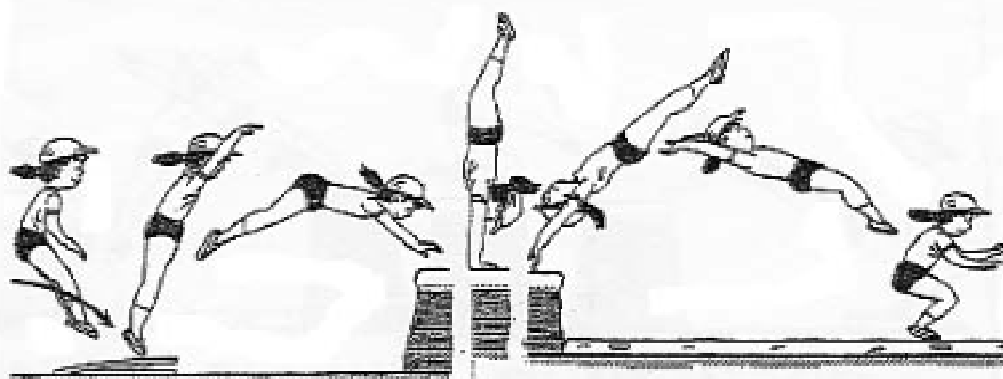


12. 前方宙空跳びてび (前方倒立回転跳び)

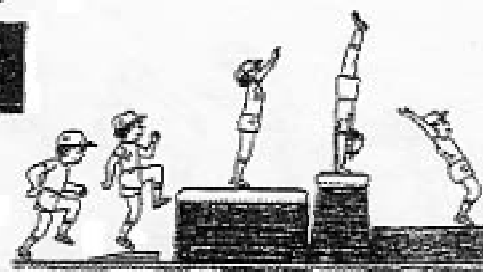
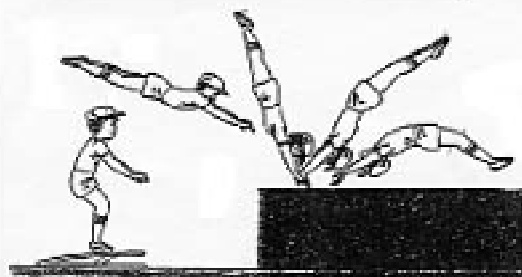
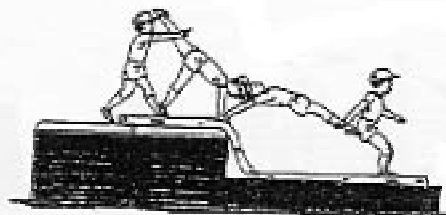
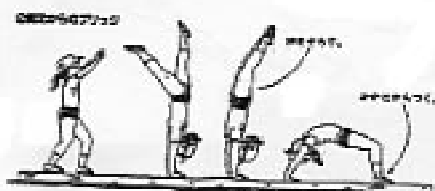


○とび箱に手を着くとき、とび箱を見るようにする。

○足をふりだしながら、胸をそらし、両手を揃くつきはなす。

診断ポイント □ きちんと着地ができる

練習の場



(図2)