

跳び箱運動系統表

きりかえし系

1 開脚跳び 横

2 開脚跳び 縦

3 抱えこみ跳び 横

4 抱えこみ跳び 縦

5 ななめあおむけ跳び

6 あおむけ跳び

回転系

7 台上そく転

8 側転跳び (側転跳び)

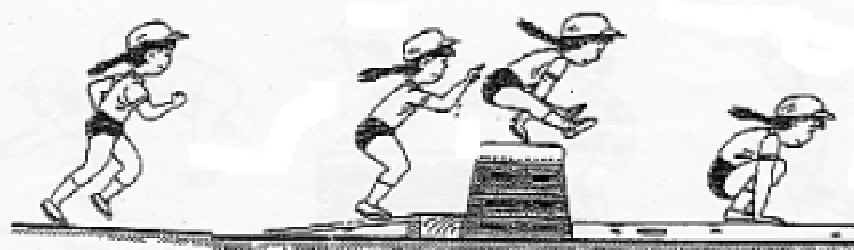
9 台上前転

10 首はね跳び

11 頭はね跳び

12 前転とび (前転とび)

1. 開脚跳び 横



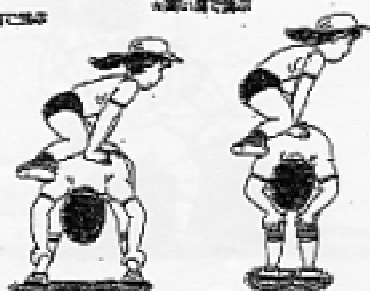
- 助走は5歩程度で、長くとらない。
- 手足つきはなす。
- 両足をそろえて、ふみきり板のまん中をすくってふみきる。
- ふみきるとき背がなるべく大きくなるようにする。

診断ポイント ☐ きちんと着地ができる

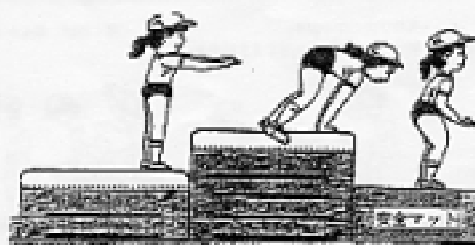
練習の場

★低い段で練習

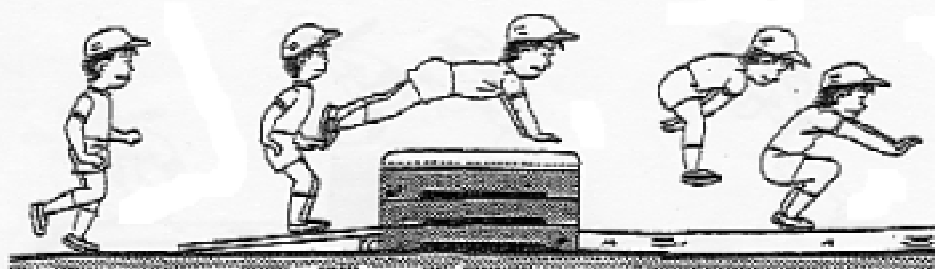
★高い段で練習



- ・両足を伸ばして、足が大きく開く。
- ・両足を肩へ返し、両手で強く足を押すように、手首を曲して跳ぶ。



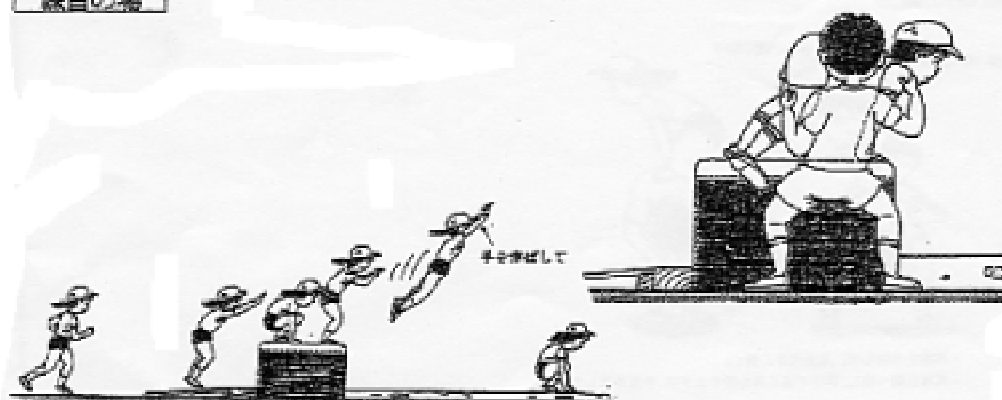
2. 開脚跳び越え 縦



○ふみきるときの音が大きくなるように
する。 ○手でつきはなす。

診断ポイント ☐ きちんと着地ができる

練習の場

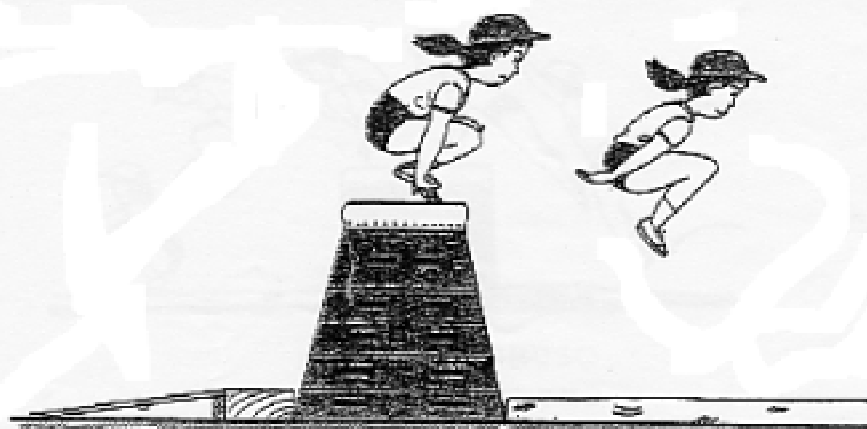


・両足で強く踏み切る。
・両手を肩より高くへつくようにする。
・高く飛び、足らなく落地。



・両足で強く踏み切る。
・両手を肩より高くへつくようにする。
・両手で押してあげる。

3. 抱えこみ跳び 横



- 両手をついてから、すばやく両ひざを胸につけるようにする。
- 両手でつよくつきはなす。

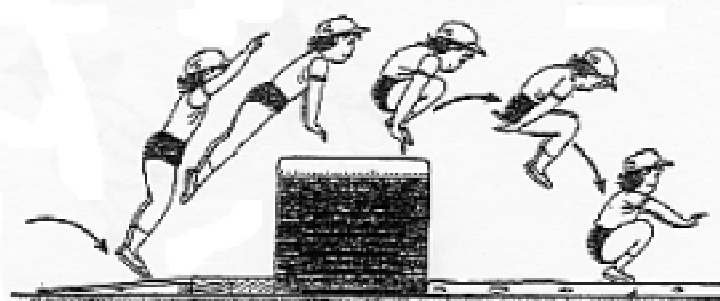
診断ポイント ☐ きちんと着地ができる ☐ 踏切板を20~40cmはなして跳べる

練習の場



- ・うさが跳びで上がったから、かかとこみ跳びをする。

4. 抱えこみ跳び 縦

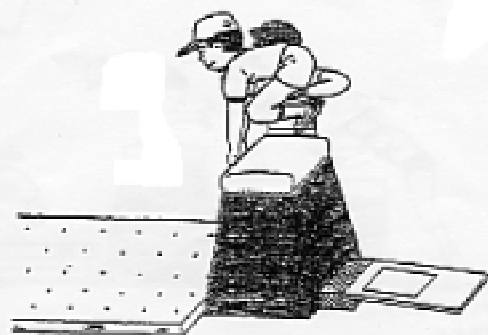
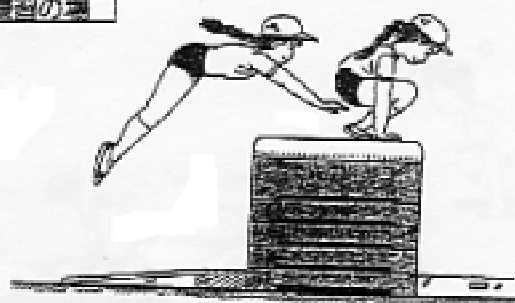


○とび箱の先の方に手をつく。

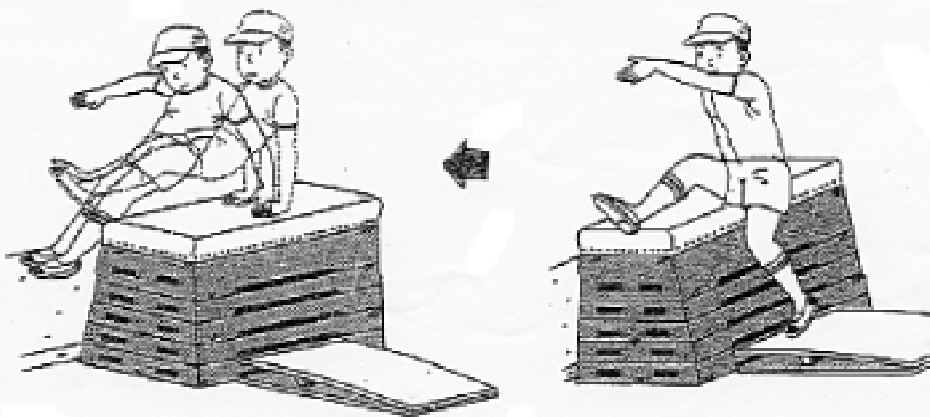
○両手でつよくつきはなす。

診断ポイント ☐ きちんと着地ができる ☐ 踏切板を20~40cmはなして跳べる

練習の型



5. ななめあおむけ跳び



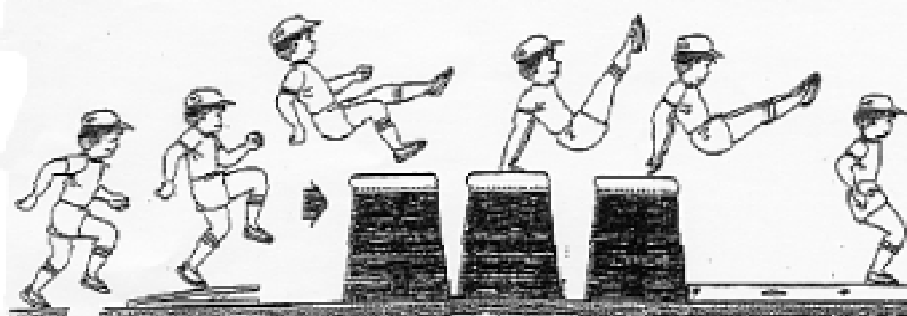
○片足でみきる。

- 診断ポイント
- ☐ 足首が跳び箱よりも高く上がる
 - ☐ 踏切板を20～40cmはなして跳べる

練習の場



6. あおむけ跳び

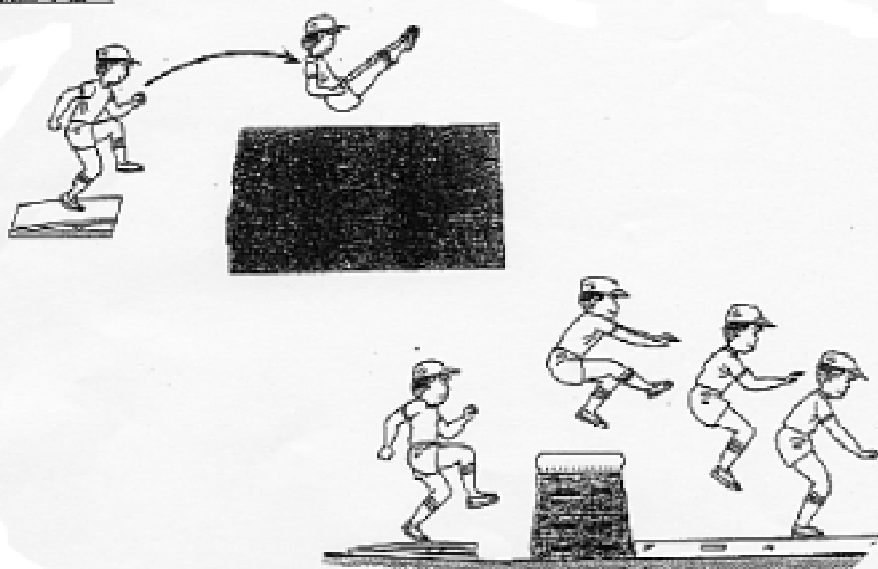


- 体を転こしてふみきる。
- 片足をふみきると同時に、もう一方の足をより上げる。
- 体をうかしてから両足をそろえる。
- 体がVの字になるように両足を上げる

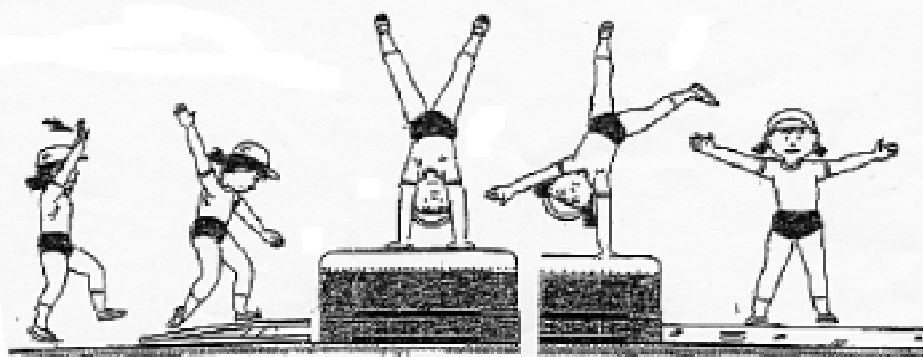
○両手で強くとび箱をつきはなす。

診断ポイント ☐ 足首が跳び箱よりも高く上がる
☐ 踏切板を20～40cmはなして跳べる

練習の場



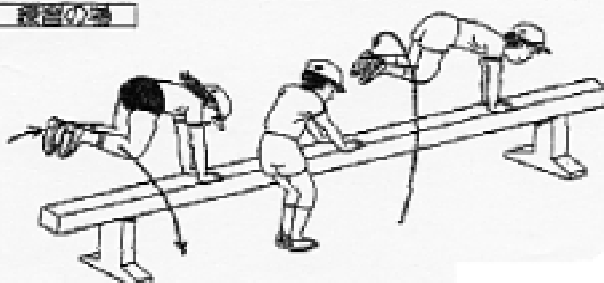
7. 台上倒転



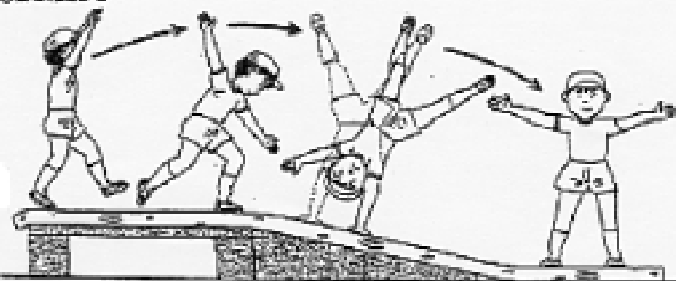
○片足でふみきる、○体をひねりながら、手を置く。

診断ポイント ☐ きちんと着地ができる

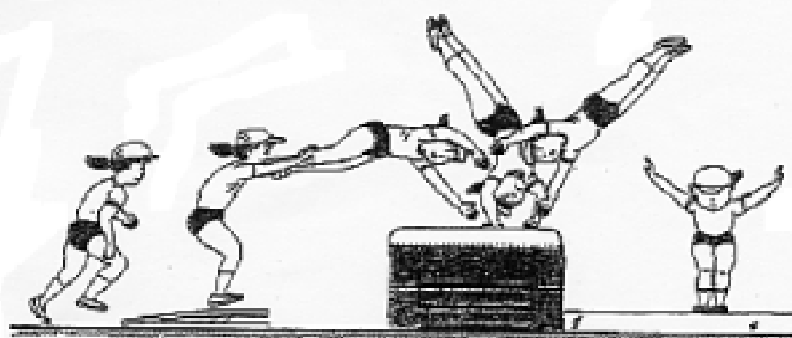
練習の場



◎転を助けて



⑧、 倒立雲梯をてび (側方倒立回転跳び)

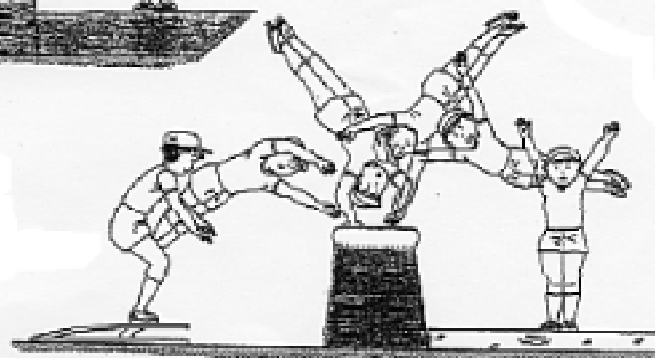
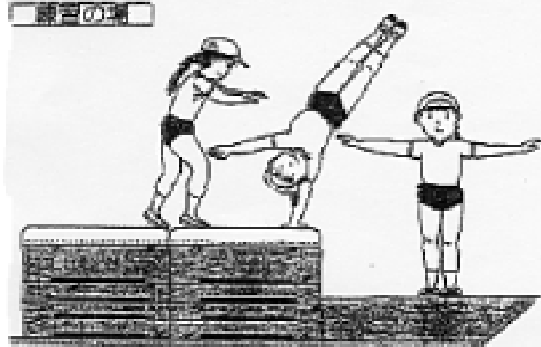


○両足をそろえて、強くふみきる。

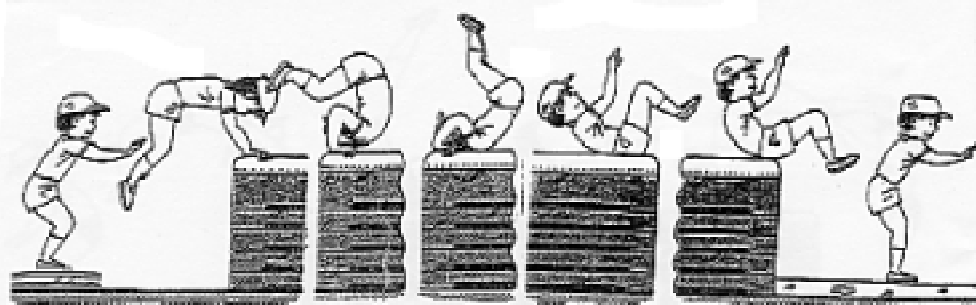
○両手を肩の上から出し、体をひねりながら、手を着く。

診断ポイント ☐ きちんと着地ができる

練習の場



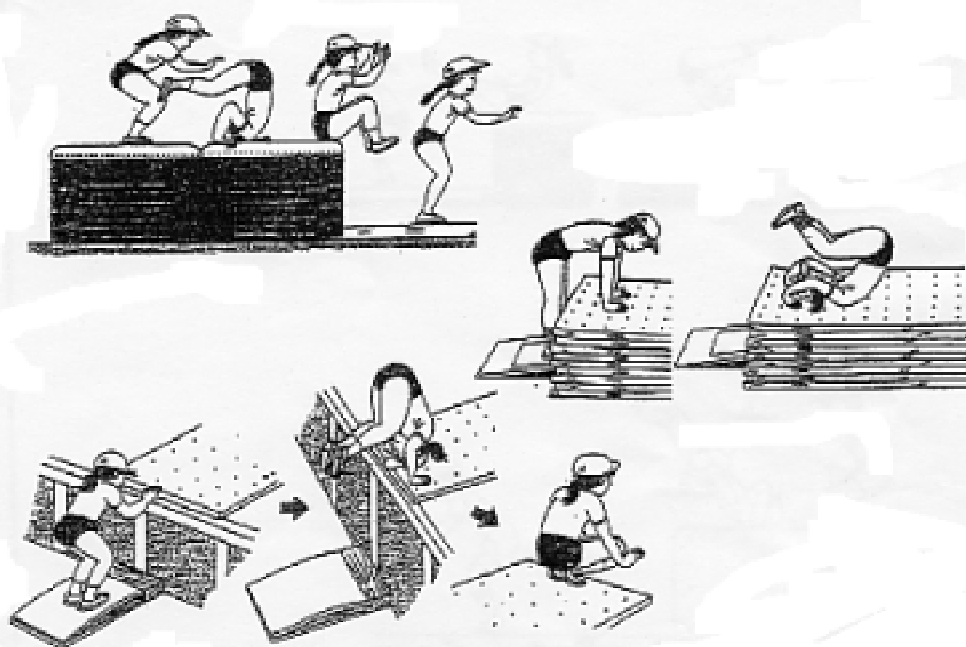
9. 台上前転



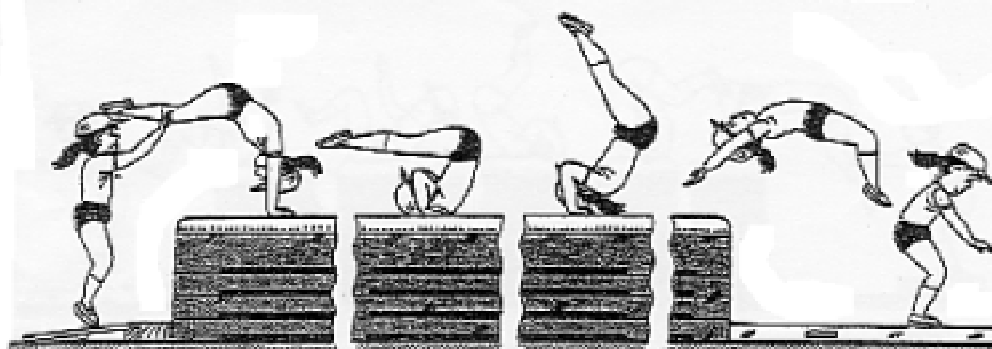
○両手は、とび箱の手前に着く、○頭の後ろから、とび箱につくようにする。

診断ポイント ☐ きちんと着地ができる

練習の場



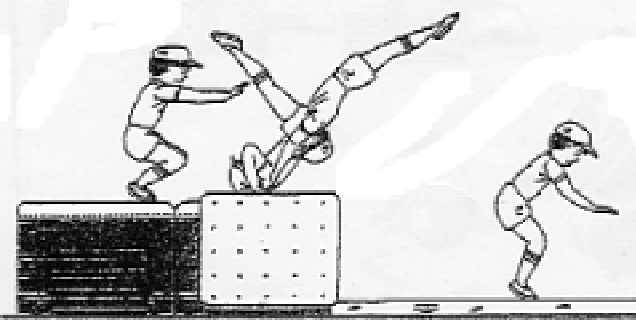
10. 首はね跳び



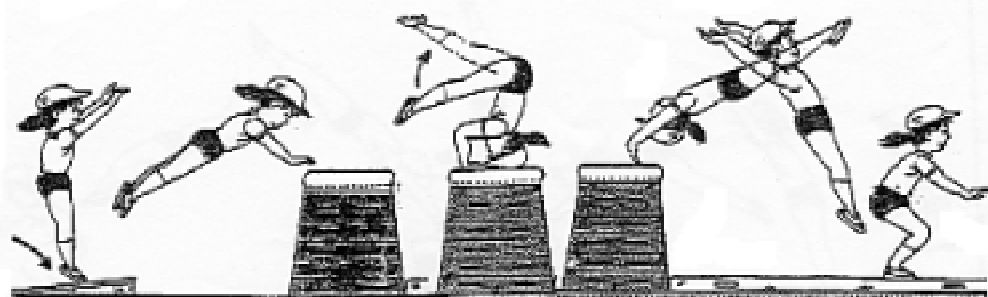
- 両肩がついたら、ひざを見ながら、足をふりだす。
- 体をそらして着地する。

診断ポイント ☐ きちんと着地ができる

練習の場



11. 頭はね跳び

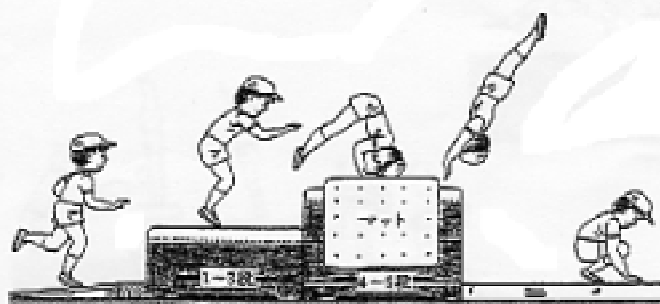
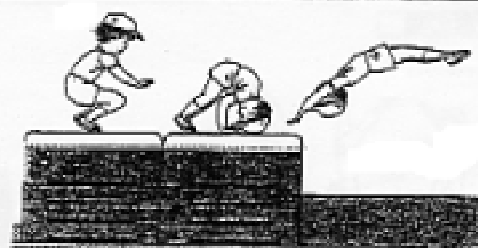
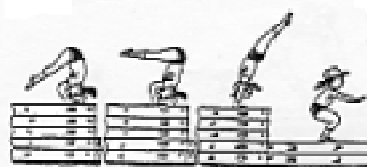


○両手をついたあと、腰を高く上げる。

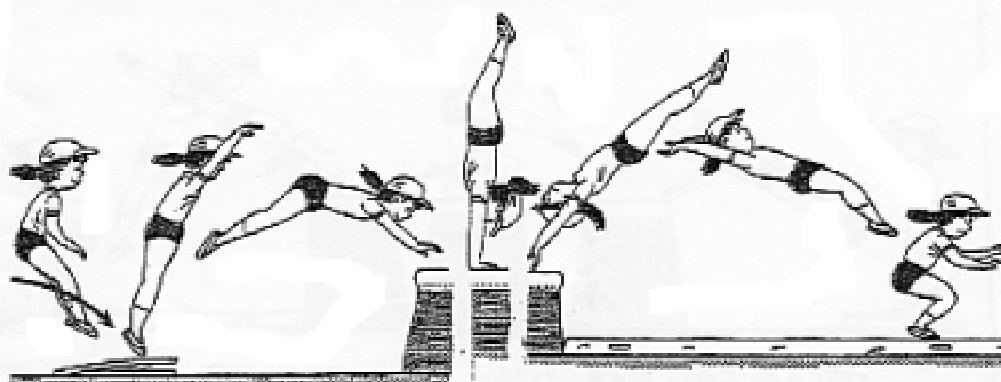
○足をふりだしながら、胸をそらし、両手を強くつきはなす。

診断ポイント ☐ きちんと着地ができる

練習の場



12. 有町車云房様てび (前方倒立回転跳び)

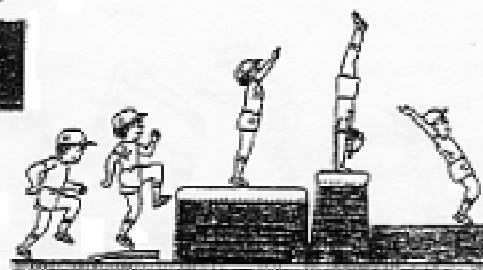
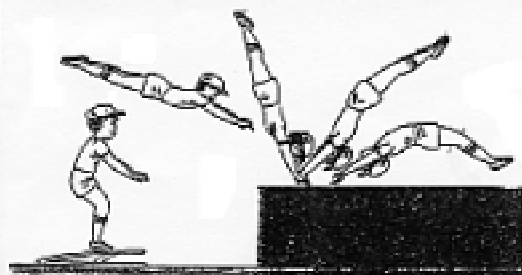
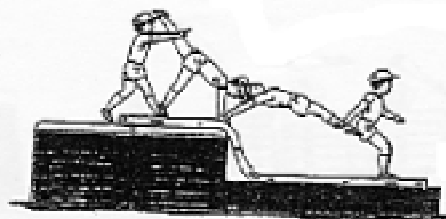
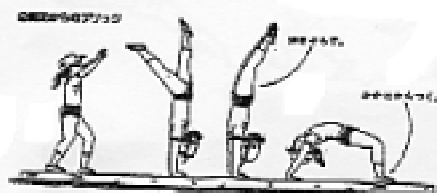


○とび箱に手を着くとき、とび箱を見るようにする。

○足をふりだしながら、胸をそらし、両手を強くつきはなす。

診断ポイント □ きちんと着地ができる

練習の要



(四三)