

B-1 補助運動

運動例 丸太ん棒を跳び越えろ⇒ 体ほぐし 仲間との関わり
外がえる君 ⇒ バランスをとりながら、腕で体を支える感覚
カエルの足うち ⇒ 体の重心を意識し、支える感覚 倒立系の技へ
うさぎのハードル⇒ 着手時の踏ん張り 平行な着手 跳び前転やハンドスプリング
ゆりかごから立ちましよう ⇒ 背中中の曲線感覚 大きな回転から小さな回転⇒
回転力アップの感覚 前転系の技へ
倒立ABC ⇒ 逆さま感覚 倒立系の技へ
A 手押し車の状態から肋木をのぼり、倒立姿勢へ
B セーフティーマットや壁を利用した倒立
C 補助なしで静止を目指した倒立。目線に玉を置いて姿勢を習得させるようにした。



丸太ん棒を跳び越えろ



ゆりかごから立ちましよう



うさぎのハードル



カエルの足うち



外がえる君 (内がえる君)



倒立ABC (C)