

**B-2 補助器具**

お見合い赤玉・・・倒立系の技の際、視線が支持する手の前方になれば、バランスが取れないので、両手の前方に赤玉をおき、それを見ながら倒立（支持）できるようにした。

ゴムひもを使った練習・・・・・・・・側方倒立回転・とび前転・後転など

ダンボールを使った練習・・・・・・・・跳び越える空間づくり

ナイロンカーテンを使った練習・・・足を伸ばしたい大きな技にしたい

縄跳び・跳び箱を使った練習・・・・・・・・高さや勢いを最初から持たせる

