

第2学年

器械運動「マット運動」

～自分の身体をコントロール～

新しい技にチャレンジ!
そして、連続技とは…



前回の振り返りより

終末姿勢

前転の終末姿勢を変える

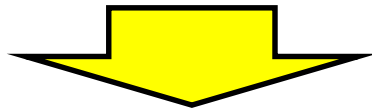
最後にチョキ

2回目の側転は難しい

向きが逆の技だと？

つなぎの部分

向きが違う技を連続して行うには？

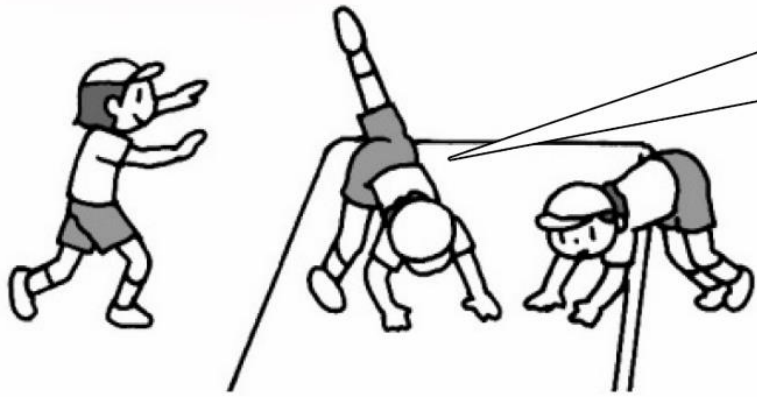


学習課題

川跳び→前転系の技をスムーズにつなぐつなぎ方は？

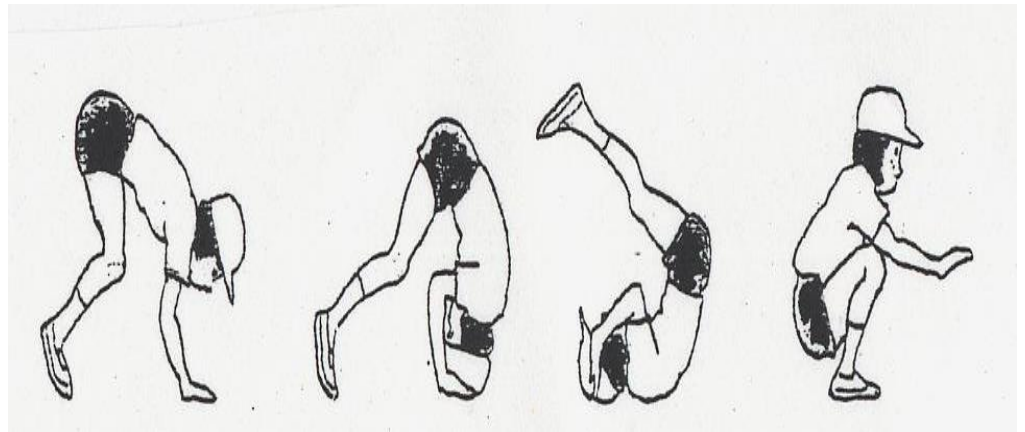
連続技

川跳び→前転

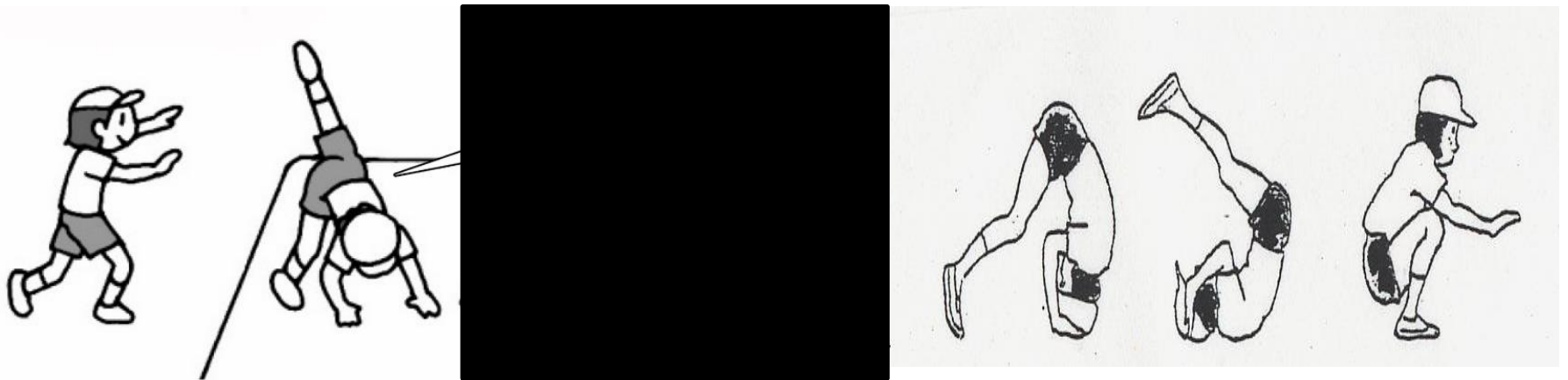


着地は後ろ向き

スタートは前向き



技の向き



どうする？

連続技の定義

ひとつつめの技から
動作が止まることなく
次の技をすること

どうやったらつながることができる？できた人はキーワードカードを使って仲間に説明できるように！

川跳び→前向きの説明

どの局面で？

川跳びの着地の時に

どの部位を

はじめに着いた

に

どうする？

をのせ、

どの部位を

もう一方の足の

を

どうする？

に向ける。

つなぎの部分練習

川跳び→片足立ち

連続技

側転→(開脚)前転