

開脚後転・開脚前転の指導

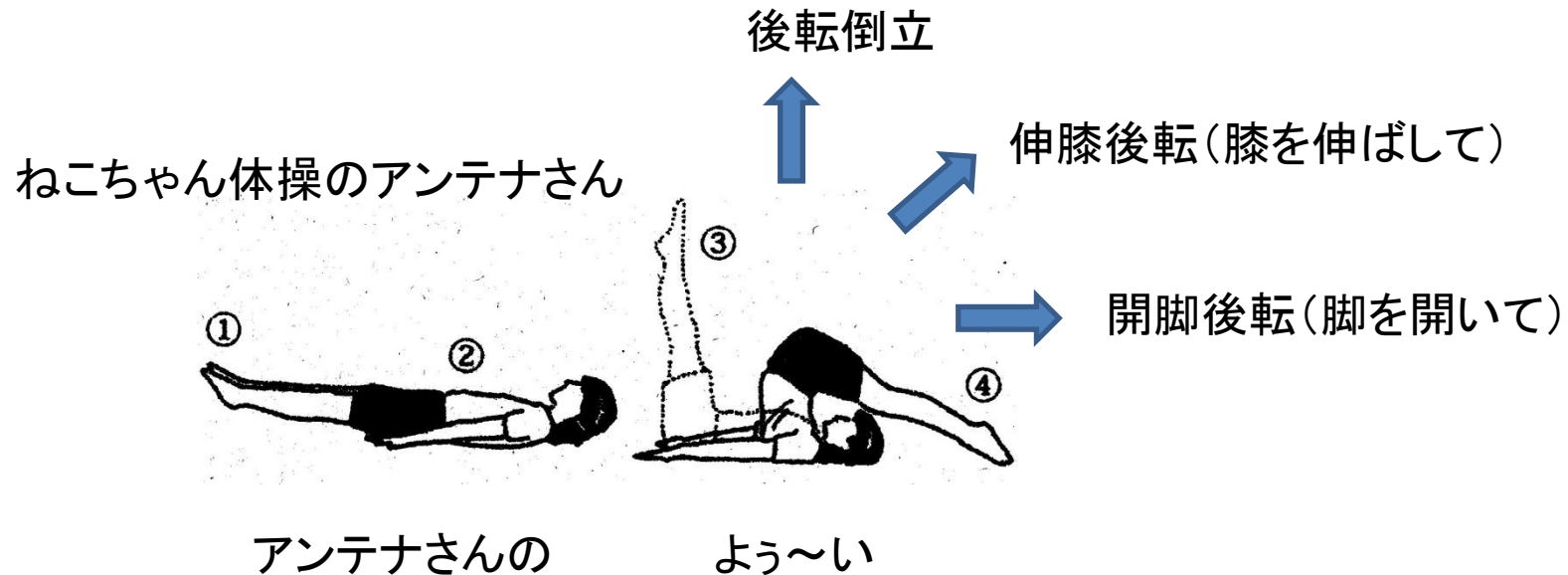


学校体育研究同志会大阪支部

後転系(開脚後転)の指導

<学習の順序>

- ①開脚後転・・・回転半径の短い技から練習
- ②伸膝後転・・・膝を伸ばして体の開きを遅らせる。
- ③後転倒立・・・更に体の開きを遅らせて倒立に。足先を真上に。
 - ・後転・・・・・・・・伸膝後転ができれば、後転は簡単。



「アンテナさんの用意」

ねこちゃん体操のアンテナ(肩倒立)を開脚後転に必要な体の「しめ」を意識したものに発展させる。

①アンテナ(肩倒立)の準備

(体の「しめ」動作)

- ・腕を軽く開きマットを押さえる。
 - ・足先をバレリーナのように伸ばす。
 - ・頭を少し起こし、足先を見る。
- (腹筋に力を入れ、体全体を「しめ」る)

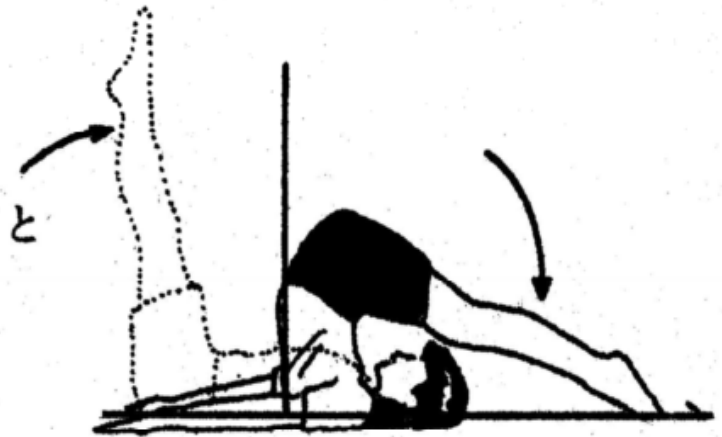


アンテナさんのお〜〜

②「しめ」を保った脚と腰の引き上げ

- ・脚と腰を「しめ」たまま一気に頭の後方に引き上げる。
- ・足先を後ろのマットにつける。

背中がマットと
垂直になる。

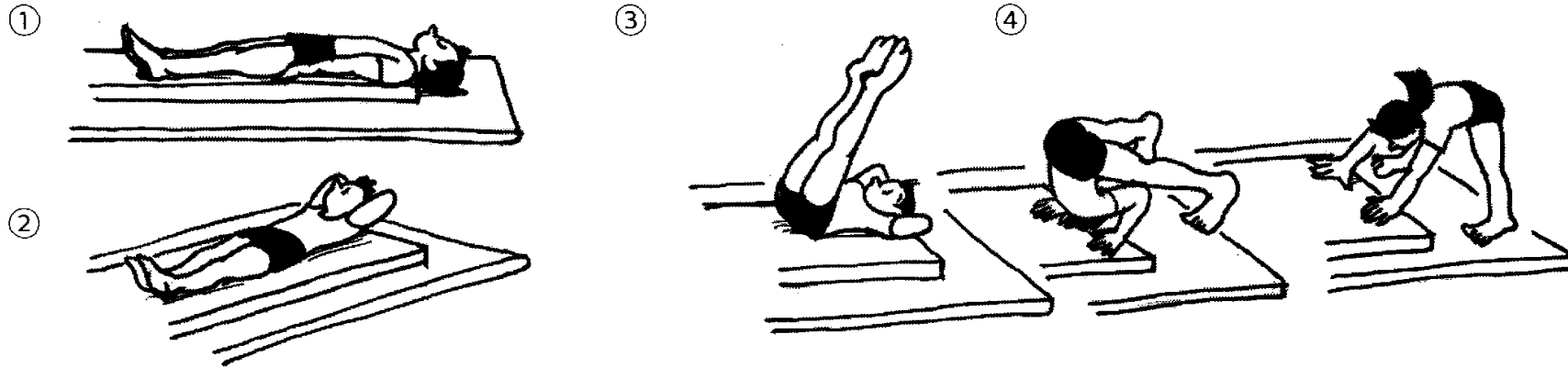


よ・う・い

アンテナさんのように



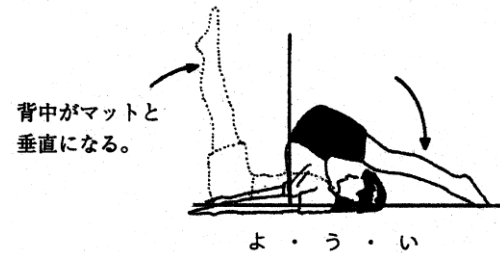
開脚後転



指導のポイント(開脚後転をする前の段階)



アンテナさんのお〜



背中がマットと垂直になる。

よ・う・い

①準備「アンテナさんのお〜」

- ・腕を軽く開き、マットを押さえる。
- ・つま先はバレリーナの足
- ・頭を少し起こしつま先を見る。

②「よ〜い」

- ・脚と腰を**しめたまま**一気に**腰**を引き上げる。
- ・足先を後ろのマットにつける。
(膝は伸ばしたまま。)



開脚後転へ

ポイント

- ・最後に一気に脚を開くようにする。
(初めから開かない。)

開脚後転の完成

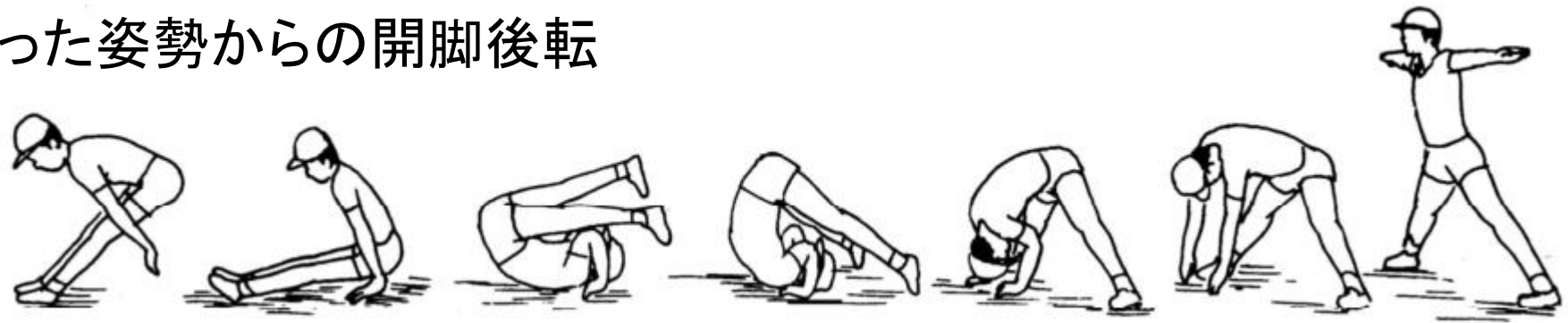


深くおじぎ

・マットの枚数を徐々に減らしていく。

観察する所	観察ポイント	◎○△
	①足の先がバレリーナになっていますか？	
	②頭をを起こして、足先を見ていますか？	
	③足をまげないで、一気にもち上げていますか？	
	④足の先がマットについていますか？	

応用 立った姿勢からの開脚後転



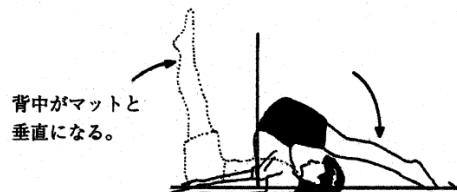
後転倒立

指導のポイント

- ・後転倒立をする前の段階は開脚後転と同じ。

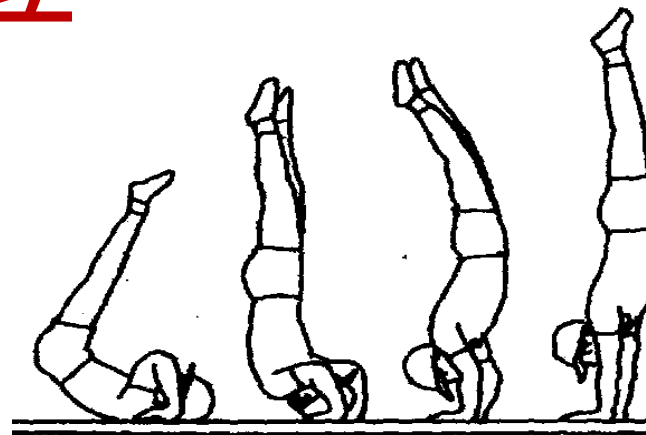


アンテナさんのお〜



背中がマットと垂直になる。

よ・う・い



①準備「アンテナさんのお〜」

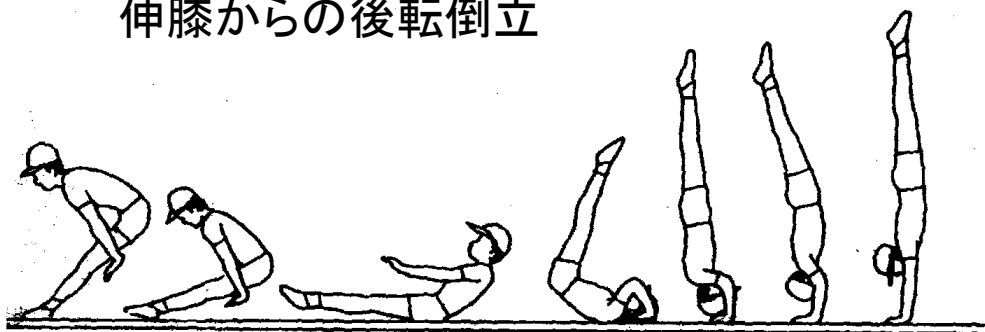
- ・腕を軽く開き、マットを押さえる。
- ・つま先はバレリーナの足
- ・頭を少し起こしつま先を見る。

<後転倒立>

②「ようい」

- ・手のひらでマットを押さえる。
- ・脚と腰を「しめ」たまま一気に**真上**に上げる。
- ・腕と腰をしっかり伸ばす。

伸膝からの後転倒立





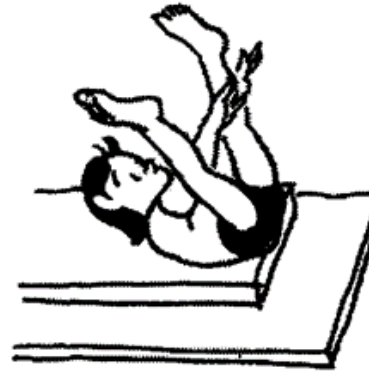
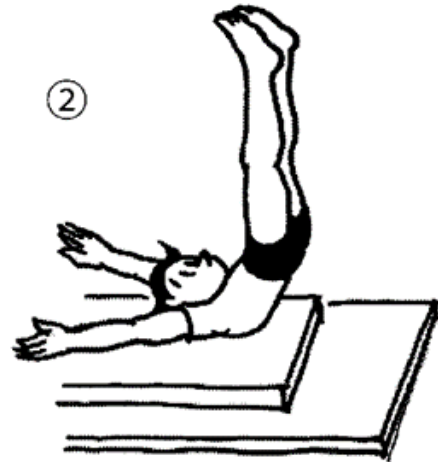
前転系(開脚前転)の指導

＜前転系の技＞

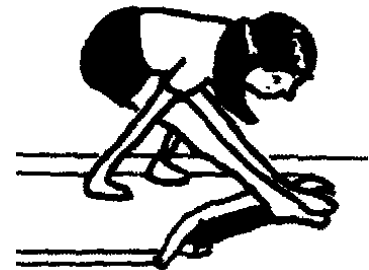
ポイント 共通するのは後半の難しさ。
できるだけ腰を高い位置で保って回る。
体の柔軟性を生かすこと。

- ・前転 ……動物歩き「クマさん」
お話マット「クマのさんぽ」
- ・開脚前転 ……膝が緩まないように意識。
- ・伸膝前転 ……アゴの引きを意識する。

「おーしまい」

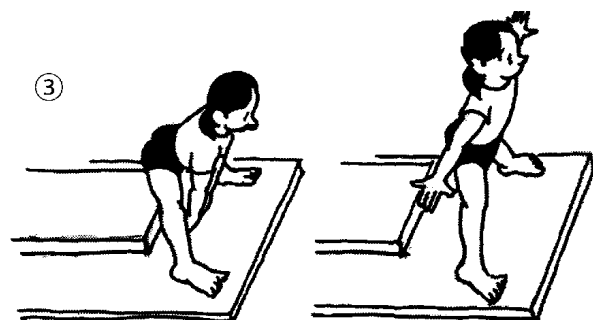
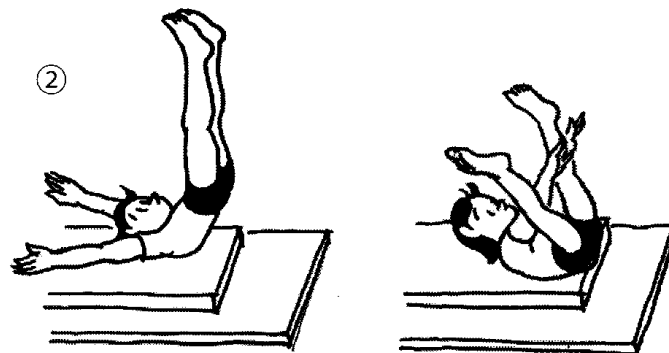
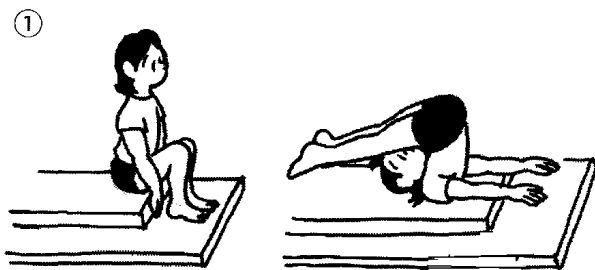


開脚前転



伸膝前転

開脚前転



指導のポイント

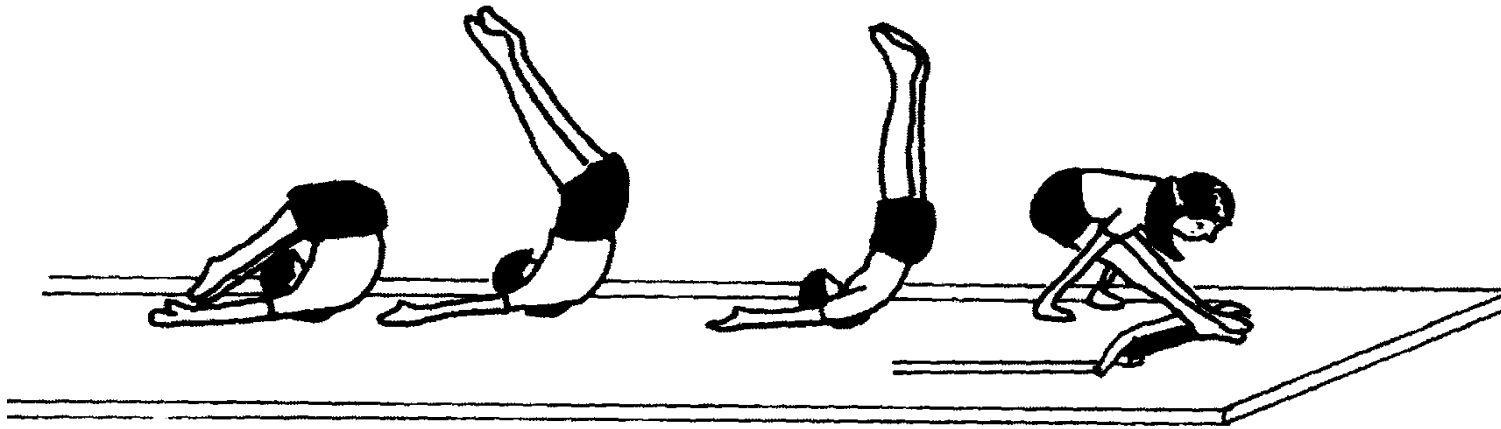
①準備
「アンテナさんのようい」

②リズム「おーしまい」
・手はばんざいからまたの間へ
・ひざはぜったい曲げない
・アゴはさいごまでひいておく

③手でマットをおす
・足首を内転させるような感じで
・体の柔軟を使って起きてくる



伸膝前転



指導のポイント

①準備「アンテナさんのように」

②リズム「おーしまい」

- ・手はばんざいから真っ直ぐふり下ろす。
- ・ひざはぜったい曲げない。
- ・アゴは最後までひいておく。

③手でマットをおす

- ・長座前屈の姿勢を保ったまま体の柔軟を使って起きてくる。
- ・最後の最後までアゴを引く。