


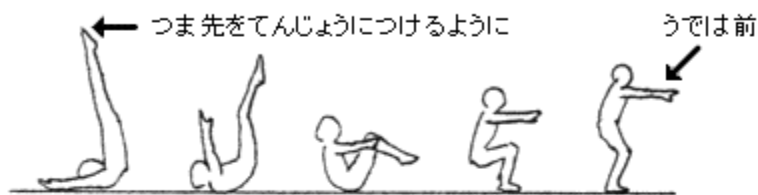

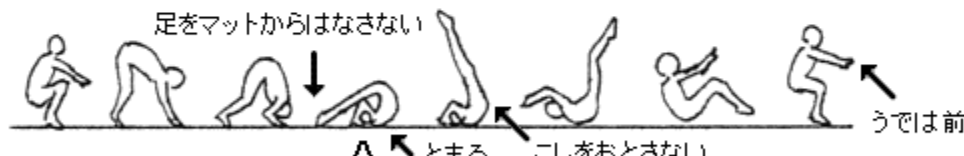



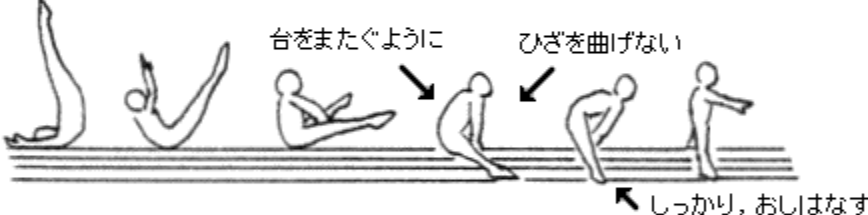


■ ステップカード

前 転		✓
1	<ul style="list-style-type: none"> ゆりかごから手をつかずに立つことができる 	
2	<ul style="list-style-type: none"> 下り坂を使って前転ができる 	
3	<ul style="list-style-type: none"> 前転ができる  <p>手はまっすぐかたはばに 後頭部をつける</p>	

■ ステップカード

	大きな前転	✓
1	<ul style="list-style-type: none"> 首倒立から立つことができる 	
2	<ul style="list-style-type: none"> Aのしせいで、足をマットからはなさずに止まることができる 	
3	<ul style="list-style-type: none"> Aのしせいでいったん止まり、 ゆっくり首倒立になってから立つことができる 	
4	<ul style="list-style-type: none"> だんだんスピードをつけ、スムーズに大きな前転ができる 	

■ ステップカード

開脚前転		✓
1	<ul style="list-style-type: none"> 首倒立から開脚すわりができる  <p>ひざを曲げない</p>	
2	<ul style="list-style-type: none"> 首倒立から開脚こしかせができる  <p>ひざを曲げない</p> <p>少しでも、おしりを持ち上げる</p> <p>しっかりマットをおす</p>	
3	<ul style="list-style-type: none"> 台を利用して、首倒立から開脚立ちができる  <p>台をまたぐように</p> <p>ひざを曲げない</p> <p>しっかり、おしはなす</p>	
4	<ul style="list-style-type: none"> 台を利用して、開脚前転ができる 	
5	<ul style="list-style-type: none"> マットの上で開脚前転ができる  <p>あまり早く足を開かない</p> <p>前にのりだすように</p> <p>しっかりマットをおす</p>	

■ ステップカード

伸 し つ 前 転



1

- とび箱2段の上から足を伸ばし、手をおいて立つことができる

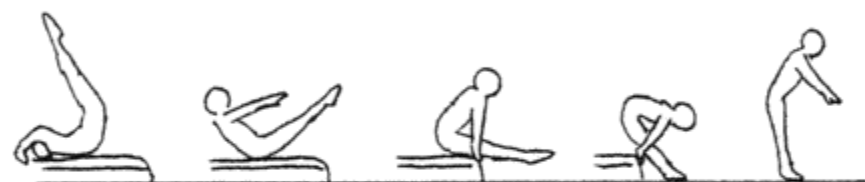


とび箱のかどにひざのうらがちょうどくるように↑

← 前にのりだすように

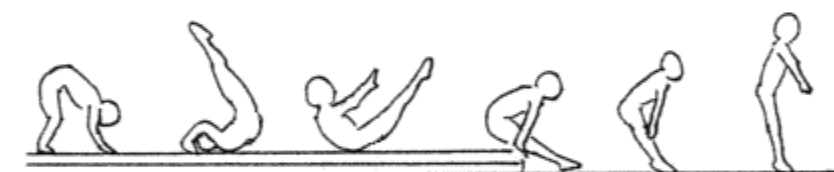
2

- とび箱1段の上から足を伸ばし、手をおいて立つことができる



3

- マット2枚の段差を使って、伸しつ前転ができる



4

- マット1枚の段差を使って、伸しつ前転ができる




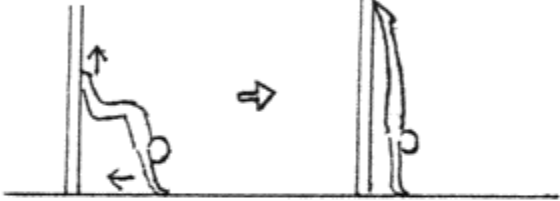
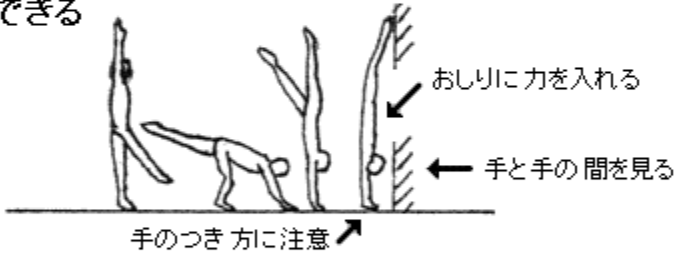
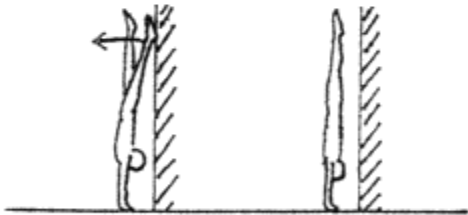
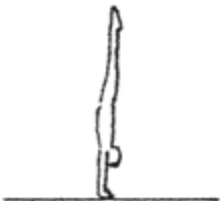
5

- マットの上で伸しつ前転ができる

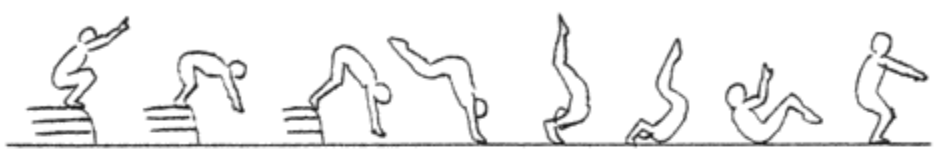






手はひざの横につく






■ ステップカード

倒 立		✓
1	<ul style="list-style-type: none"> かえるの足打ちが2回できる 	
2	<ul style="list-style-type: none"> ろく木で足をだんだん上げていき、倒立ができる 	
3	<ul style="list-style-type: none"> かべ倒立ができる  <p>おしりに力を入れる</p> <p>手と手の間を見る</p> <p>手のつき方に注意</p>	
4	<ul style="list-style-type: none"> かべ倒立で、足をかべからときどきはなすことができる 	
5	<ul style="list-style-type: none"> 3秒間、倒立ができる 	

■ ステップカード

	とび前転	✓
1	<ul style="list-style-type: none"> とび箱2段の上から前転ができる 	
2	<ul style="list-style-type: none"> とび箱1段の上から前転ができる 	
3	<ul style="list-style-type: none"> マットの上で、その場から紅白球をとびこしてとび前転ができる  <p>紅白球</p>	
4	<ul style="list-style-type: none"> 2, 3 歩助走して、とび前転ができる  <p>両足で強くふみきる</p>	
5	<ul style="list-style-type: none"> 丸めたマットをとびこして、とび前転ができる 	




■ ステップカード

倒立前転		✓
1	<ul style="list-style-type: none"> とび箱の上から前転ができる  <p>手はまっすぐかたはばにつく</p>	
2	<ul style="list-style-type: none"> ろく木でこしより高く足を上げ、そこから前転ができる  <p>ろく木 軽くけりはなす</p>	
3	<ul style="list-style-type: none"> かべ倒立ができる  <p>おしりに力を入れる 手と手の間を見る</p> <p>手のつき方に注意</p>	
4	<ul style="list-style-type: none"> ろく木で倒立になり、そこから前転ができる 	
5	<ul style="list-style-type: none"> マットの上で倒立前転ができる 	

■ ステップカード

後 転		✓
1	<ul style="list-style-type: none"> ゆりかごができる <p>あごを引く</p> <p>足をマットにつける</p>	
2	<ul style="list-style-type: none"> 下り坂を使って、後転ができる <p>背中を丸くする</p> <p>しっかりマットをおす</p>	
3	<ul style="list-style-type: none"> マットの上で、まっすぐに後転ができる <p>足はそろえておく</p> <p>しっかりマットをおす</p>	

■ ステップカード

開脚後転		✓
1	<ul style="list-style-type: none"> 後転ができる 	
2	<ul style="list-style-type: none"> 下り坂を使って、開脚後転ができる 	
3	<ul style="list-style-type: none"> 開脚後転ができる 	

■ ステップカード

伸 し つ 後 転



- 開脚後転ができる

1

しっかりひざを伸ばす



- しゃがみ立ちから伸しつ後転ができる

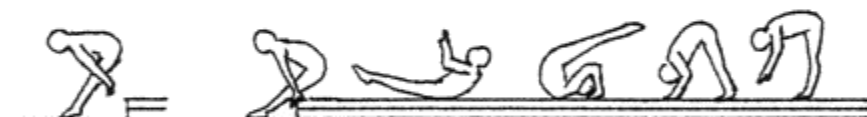
2

足をとじて、ひざを伸ばす



- 段差を利用して、直立のしせいから
ひざを曲げずに伸しつ後転ができる

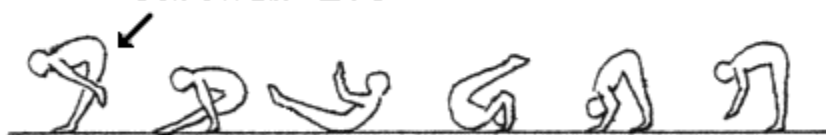
3



- 直立のしせいから、ひざを曲げずに伸しつ後転ができる

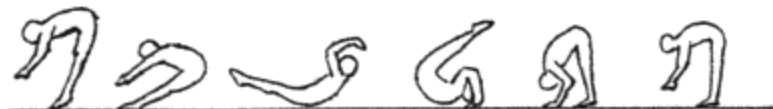
4

しっかり体を前に曲げる


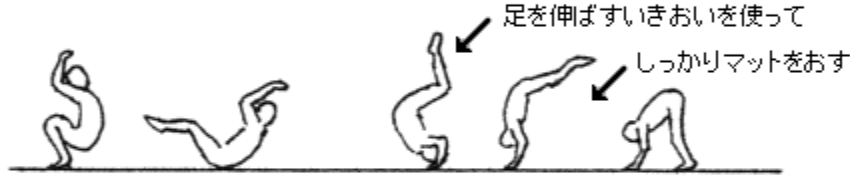



- 直立のしせいから、手をつかずに伸しつ後転ができる

5



■ ステップカード

後 転 倒 立		✓
1	<ul style="list-style-type: none"> しゃがみ立ちから伸び後転ができる 	
2	<ul style="list-style-type: none"> 後転で、足よりも手を50cmくらい遠くにおろせる 	
3	<ul style="list-style-type: none"> 後転で、足よりも手を1mくらい遠くにおろせる 	
4	<ul style="list-style-type: none"> 後転倒立ができる 