

お家でできる逆立ちの練習

レベル③ 頭倒立

「3点倒立」★★★



3点支持の位置を確認
正三角形を描き、頂点に頭
底辺の2点に両手をつきます。



両手で支持して
バランスを取り
ながらお尻を上
げます。膝は曲
げて静止しま
しょう。後ろに
転倒しないよ
うに支えます。



お尻を上げてバランス
が取れたら少しずつ足
を上にも伸ばして静止。



壁を使っ
て練習。

レベル④ 壁倒立★★★★



壁の前に両手をつき、
肘を伸ばして支持し
ます。
腰を高くして片足を
伸ばし足上げの姿勢
を作ります。



壁に近づきすぎないように注意を
し、目線は手と手の間の床を見て、
片足を大きく振り上げ壁に両足を
伸ばして付けます。

壁に両足を勢いよく振り
上げ、足を揃えてバラ
ンスを取り静止します。壁
には足だけを着くこと、
また体を反りすぎないよ
うに注意しましょう。

完成例



レベル⑤ 倒立★★★★★

壁登り倒立を行う
(壁にお腹を向け
た倒立)



壁側に足を向け、う
つぶせの姿勢で両手
を支持します。
両手で支持しながら、
足で壁を登り、徐々
に手を壁に近づけな
がら足を高く上げ
て行きます。

補助倒立を行う

補助の人に向かって
足を大きく振り上げ
足を持ってもらうよ
うに練習



ひとりで倒立を行う

腕の力がつく事と、逆さ体験により鉄棒の逆上がりにつながります！