

お家でできる側転の練習

レベル① お尻をピョン！



紐などを目印にする
 適当な紐がなければ
 それに代わるものを

手の付き方



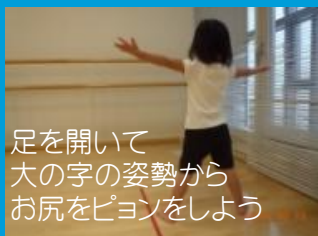
紐の向こうに手をつく
 右向き・左向きやりやすい方

両足でピョン

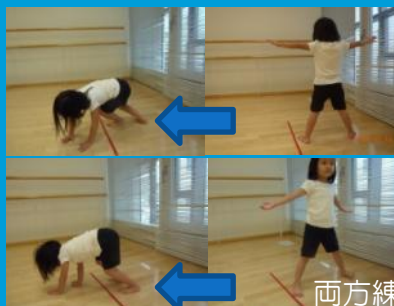


手で支えてお尻を運び紐を越えて振り返るイメージ

レベル② 大の字から！



足を開いて大の字の姿勢からお尻をピョンをしよう



紐の向こうに手を左側につくお子様は右向きに立ってやってみましょう。

紐の向こうに手を右側につくお子様は左向きに立って行います。

両方練習するとさらに良いでしょう。



慣れてきたら後ろから補助します。手をクロスさせて腰を持ち、手の付き方を覚えましょう。

レベル③ 1・2・3・4！



1・2・3・4は手と足を床につく順番です

まず、大の字の姿勢から前足を大きく上げてイーチニの！



右を向いて立つお子様の場合



1 2 3 4
 左手右手 右足 左足

最初3と4は一緒になっても構いません。ボールなどを吊るして蹴る練習で足を高くしていきましょう



レベル④ 連続技に挑戦！

1・2・3・4を2回続けてできるようにしましょう！
 できたら2回目を 5・6・7・8としてやってみよう！

