

R5 扇レポート 20 マット

ある教室に貼ってありました。
 マット運動のポイントのようです。
 図で見ると簡単ですが、実際にやってみると・・・。

後転

技のチャレンジ

1回目 2回目 3回目

→ →

あごを引く。

できるポイント

- かかとから少しはなれた所に、おしりをつく。
- 手をしっかりとマットにつける。
- 足をすばやく頭の後ろにふり下ろし、手でしっかりつき放す。
- マットを強くおして立つ。



うまく回転するにはおしりをどこにつくといいかな？



開脚後転

技のチャレンジ

1回目 2回目 3回目

→ →

- おしりを速くについで、ひざをのばす。
- 足をすばやく頭の後ろにふり上げる。
- 手の近くに足を開いてつく。

おしりをどこにつくといいかな？



練習

■ 起き上がりやすい形のマットで



「できる」イメージをもつことがとっても大事なのです。