

鉄棒運動 演技の流れ

年 組 名前 _____

演技の流れ(練習用:難度の高い技を入れて組み立てる)



演技の流れ(完成型:大会での演技)



鉄棒運動の技

| 上がり技 | 上ってからの技 | 下り技 |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ 跳び上がり ・ 逆上がり ・ 足かけ上がり ・ ももかけ上がり ・ こうもりふり上がり ・ 中抜き上がり ・ けあがり | <ul style="list-style-type: none"> ・ 足かけまわり(前・後) ・ ももかけまわり(前・後) ・ プロペラまわり ・ だるままわり(前・後ろ) ・ 後方支持回転(後まわり) ・ 前方支持回転(前まわり) ・ ともえ(浮き腰後ろまわり) ・ 両ひざかけ後まわり(天国まわり) ・ 両ひざかけ前まわり(地獄まわり) ・ こうもりふりまわり ・ 足うらまわり(前・後) ・ 半車輪 | <ul style="list-style-type: none"> ・ ふり下り ・ 前方回転おり ・ うで支持ふり下り ・ 転向前おり ・ 踏みこしおり ・ こうもりふり下り ・ グライダー (内手・外手) |