

とび箱運動 ステップアップカード

No. 1

組 名前

	技の名前	印	練習の場	技の名前	印	練習の場
	台上前転 伸しつ台上前転			ネックスプリング		
1	助走なしで2段のとび箱 でできる。		① ④	マットの上でゆりかごからブリッジができる。		②
2	助走から3段のとび箱で できる。		③ ④	マットの上で回転からブリッジができる。		
3	助走から4段のとび箱で できる。		③	マットの上で補助はね起 きができる。		①
	調節箱 1 個					
4	助走から4段のとび箱で できる。		④	ステージからできる。		③
	調節箱 2 個					
5	助走から5段のとび箱で できる。		③	高さのちがうとび箱を 使ってできる。		④
	調節箱 1 個					
6	助走から5段のとび箱で できる。		⑤	とび箱の1段+マットを 使ってできる。		③
	調節箱 2 個					
ネックスプリングにチャレンジしよう!				ヘッドスプリングにチャレンジしよう!		
7	助走から5段のとび箱で ひざを伸ばしてできる。		⑦	横の4段のとび箱ででき る。		④
	調節箱 2 個					
ネックスプリングにチャレンジしよう!				調節箱 2 個		
8	助走から6段のとび箱で できる。		③	4段のとび箱でできる。		⑤
	調節箱 1 個					
9	助走から6段のとび箱で できる。		⑦	横の5段のとび箱ででき る。		⑥
	調節箱 2 個					
10	助走から6段のとび箱で ひざを伸ばしてできる。		⑦	5段のとび箱でできる。		⑤
	調節箱 2 個					
11	助走から7段のとび箱で できる。			《一言感想とめあて》		
	調節箱 1 個					
12	助走から7段のとび箱で できる。					
	調節箱 2 個					

とび箱運動 ステップアップカード

No. 2

組 名前

	技 の 名 前	印	練習の場	技 の 名 前	印	練習の場			
	ヘッドスプリング			ハンドスプリング					
1	マットの上でゆりかごからブリッジができる。		① ④	横の4段のとび箱でヘッドスプリングができる。		⑥			
2	マットの上で回転からブリッジができる。		③ ④	ステージから前方倒立回転おりができる。		①			
3	マットの上で補助はね起きができる。		③ ④	マットで前方倒立回転でしゃがみ立ちができる。		②			
4	ステージからできる。			高さのちがうとび箱を使って前方倒立回転おりができる。		③			
5	高さのちがうとび箱を使ってできる。		③ ⑤ ⑦	高さのちがうとび箱を使ってできる。		③			
6	とび箱の1段+マットを使ってできる。			横の4段でひじを曲げてできる。		⑥			
				調節箱2個					
7	横の4段のとび箱でできる。 調節箱2個		横の5段でひじを曲げてできる。		⑦				
			調節箱2個						
8	4段のとび箱でできる。 調節箱1個		縦の4段でひじを曲げてできる。		④ ⑤ ⑦				
			調節箱2個						
9	横の5段のとび箱でできる。 調節箱2個		縦の5段でひじを曲げてできる。		⑤ ⑦				
			調節箱2個						
10	5段のとび箱でできる。 調節箱1個		《一言感想とめあて》						
11									
12									