小学4年　体育

側方倒立回転

手と 足で ささえて、こしを のばして 横に 回る

自分で 考えて 書きましょう。わからない ときは、QRコードで 動画の 場面を 見よう。

1 側方倒立回転で、マットに つかないのは、「足」「せなか」「手」の どれですか。

動画で 見る
場面 4
「マットに つく 順」

2 側方倒立回転で、手と 足が マットに つく 順を 答えましょう。

動画で 見る
場面 4
「マットに つく 順」

3 倒立を 通る とき、こしは 曲げますか、のばしますか。

動画で 見る
場面 3
「倒立を 通って 起き上がる」

小学4年 体育 答え

側方倒立回転

手と 足で ささえて、こしを のばして 横に 回る

1 側方倒立回転で、マットに つかないのは、「足」「せなか」「手」の どれですか。

ヒント せなかを マットに つけて 回るのは、前転や 後転です。

答え **「せなか」です。側方倒立回転は、手や 足の ささえで 回る 技なので、せなかは マットに つきません。**

2 側方倒立回転で、手と 足が マットに つく 順を 答えましょう。

ヒント 手は、かた手ずつ つきます。

答え **手 → 手 → 足 → 足 の 順です。かた手ずつ 手を ついて、そのあと 足を ふり下ろします。**

3 倒立を 通る とき、こしは 曲げますか、のばしますか。

ヒント 手から 足の 先までが、どんな 形に なると よいかな。

答え **のばします。こしを のばした 姿勢で 倒立を 通ります。**