

小学6年

体育

鉄棒運動

技を 安定させ、選んで つなぐ

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 「前回り下り」「逆上がり」「前方支持回転」をつないで、鉄棒に 上がり、回って、下りる 演技に します。どの 順に ならべますか。



動画で 見る
場面 4
「組み合わせる」

- ② 基本的な 技が 安定したら、次に どんな ことに ちょうせんできますか。



動画で 見る
場面 3
「発展技」

- ③ 「逆上がり」「前方支持回転」「前回り下り」の 順に つなぐ とき、技と 技の つなぎ目になるのは、どんな 姿勢ですか。



動画で 見る
場面 4
「組み合わせる」

鉄棒運動

技を 安定させ、選んで つなぐ

- ① 「前回り下り」「逆上がり」「前方支持回転」をつないで、鉄棒に 上がり、回って、下りる 演技に します。どの 順に ならべますか。

ヒント 鉄棒の 上に 上がる 技、上で 回って もどる 技、鉄棒から 下りる 技は、それぞれ どれかな。

答え 「逆上がり」→「前方支持回転」→「前回り下り」の 順です。逆上がりで 鉄棒の 上に 上がり、前方支持回転で 回り、前回り下りで 下ります。

- ② 基本的な 技が 安定したら、次に どんな ことに ちょうせんできますか。

ヒント 「発展技」「くり返す」「組み合わせる」が 手がかりです。

答え 発展技に ちょうせんしたり、ほかの 技と 組み合わせたり できます。たとえば、前回り下りの 発展技は 前方支持回転です。ささえる 姿勢に もどる 前方支持回転などは、続けて くり返すことも できます。

- ③ 「逆上がり」「前方支持回転」「前回り下り」の 順に つなぐ とき、技と 技の つなぎ目になるのは、どんな 姿勢ですか。

ヒント 逆上がりで 上がった あとの 姿勢を 思い出そう。

答え うでを のばして、鉄棒の 上で 体を ささえる 姿勢です。逆上がりで この 姿勢に なり、前方支持回転で この 姿勢に もどり、前回り下りは この 姿勢から 始めます。