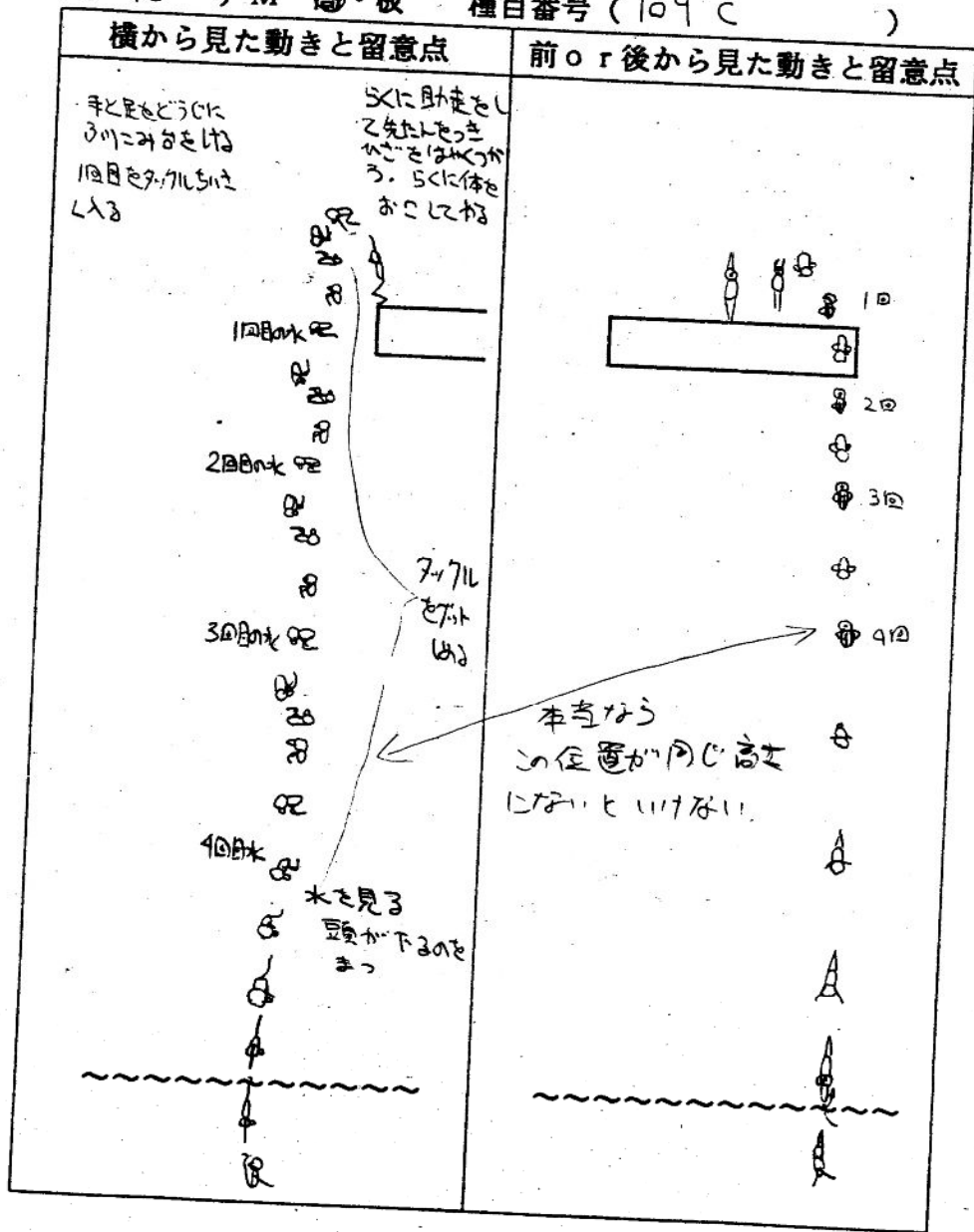


3

資料

種目イメージを図式化せよ。(イメージトレーニング) 氏名 (10) M 〇・板 種目番号 (109 C)



◎どこで どういうカッコで 木をチェックするか。チェックしてから どう体を動かすか etc.

4, トレーニングの実際

補強トレーニング

「マット上で」

V字腹筋

タック取り

タック入り

バイク入り

タック交差

バイク交差

足交差

TV字

足首

「タオル使用」

ライン作り

前・後ろ

引き上げ

肩ストレッチ

つま先補強

「鉄棒で」

バイク取り

タック取り

タック・バイク

ライン作り

背筋懸垂 → 足持ち

「長椅子で」

背筋

しゃちほこ〜軽い目の重り

腕立て

ライン作り保持 (椅子を横にして)

4. ドレーニングの実際

マット運動

前転・・・タック、バイク

倒立前転

足上げ前転


前転倒立→→→103C

後転・・・タック、バイク

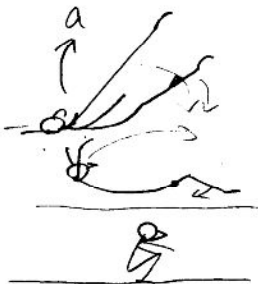
後転倒立

後転キックアウト→→→203C

[脚あげ前転]



この足の角度をキープしながら
あげていき、A
脚を入れる、A'
そのラインをキープしながら
前転していく。



※ポイント アライメントづくりの練習
前宙返りのタイミングとくに脚をたたいて
タックに入っていくタイミングを覚える。
上半身がaの方向に動いてく
際もその方向に倒れていくなから脚をたた
まなければならぬ。

静止状態のホテアライメントはつくりやすいが動いて
いるときにそれをつくりたいのは意味がない。

Point 膝が体より前へ出てはならない。
宙返り時に膝は垂線以後からとび出して
~~膝~~
いかなければならない。

後宙返りにおいてもタックルどりをエセるとま
たひく膝から下がマットと平行になるようにエセるのは
膝が前へ移動しないようにという意味がある。