

跳び箱運動 回転系 技カード 6年 名前【 】

台上前転：縦4点	伸膝台上前転：縦5点
首はねとび：横6点・縦7点	頭はねとび：横7点・縦8点

※はね系は安全面から5段までとする

ポイント

助走～踏切	手をつく位置	空中姿勢	着地
助走から減速せずに力強く踏み切っている	手前から中央	大きくとべている	膝を曲げて着地できる…+1点 膝を曲げて着地し、1歩だけ動く…+2点 膝を曲げて着地し、3秒動かない…+3点

授業	技名	基本点	着地	合計
①		点	点	点
②		点	点	点
③		点	点	点
④		点	点	点
⑤		点	点	点
⑥		点	点	点
⑦		点	点	点
⑧		点	点	点
⑨		点	点	点