

4 種目の作り方

<関わる 1 種目>

(公財) 日本体操協会トランポリンコーチ育成部

平成 24 年 5 月

<フルツイスト full twist の作り方>

技の説明: 後方1回宙返り伸び型に1回捻りを加えたもの

◎前提となる技=後方 3/4 宙返り・後方1回宙返り(L)・前方 1 回宙返り 1/2 捻り(L)の習熟

* 留意点として

- ・後方へ移行しない
- ・回転の過不足
- ・捻り初めを早くしない
- ・身体を反ったり曲げたりしない
- ・腕の使い方(振り上げ)に十分注意する

* 段階練習方法

- ・後方 3/4 宙返り(L、フロントドロップ)
補助者は着床と同時に腰部に手を置きフラットに着床出来るように押し込む
- ・後方 3/4 宙返り 1/2 捻り(L、遅捻りバックドロップ)
- ・後方宙返り(L) 1/2 捻り立つ(徐々に回転をつけて)
- ・後方宙返り(L) 1回捻り立つ

□熟練するまでの練習段階ではスポッターマット、エバーマットは必ず投入する。

[前段階として低いジャンプから]

○後方 3/4 宙返り腹落ち(伸び型)の習熟

- ①背落ち→後方 1/2 宙返り四つんばい落ち
- ②背落ち→後方 3/4 宙返り立つ

①と②の習熟後

③背落ち→後方 1/2 宙返り腹落ちへ移行

○背落ち→後方 1/2 宙返り腹落ちが習熟できた時点で

- ①背落ち→後方 1/2 腹落ち→背落ち→後方 1/2 腹落ちの連続(脇締め・センターを外さない)
- ②背落ち→後方 1/2 腹落ち・着床寸前 1/2 捻り背落ち(脇締め)
背落ち→後方 1/2 腹落ち→つま先を前に蹴りだしてフラットバック(L)
- ③背落ち→後方 1/2 腹落ち→フルツイスト・背落ち→後方 1/2 腹落ち→フルツイストの連続
(脇締め・センターを外さない)
- ④背落ち→後方 3/4 宙返り 1 回捻り立つ
- ⑤1 回捻り背落ち

□熟練するまでの練習段階ではスポッターマットは必ず投入する。

<ルドルフ rudolph の作り方>

技の説明: 前方1回宙返りに 1,1/2 回の捻りを加えたもの

◎前提となる技=バラニー(L)、フルツイストの習熟

* 留意点として

- ・捻り初めを早くしない
- ・離床時に脚を後方に蹴り上げる
- ・習熟度に応じて捻り終わりを早く作る
- ・腕の使い方(振り下ろし)

* 段階練習方法

- ・四つんばい→前方 1/2 宙返り(脇締めフラットバック)
- ・四つんばい→前方 3/4 宙返り 1/1 捻り立つ(徐々に捻り度数を増やす)
- ・四つんばい→前方 1,1/2 捻り立つ
- ・前方1回宙返り 1/1 捻り立つ(徐々に捻り度数を増やす)
- ・前方1回宙返り 1,1/2 捻り立つ ※年齢に応じ膝曲げを利用するなどの安全指導を行う
- ・コークスクリュウ(背落ち→ 1,1/2 捻り背落ち)

□熟練するまでの練習段階ではスポッターマット、エバーマットは必ず投入する。

<コーディー cody の作り方>

技の説明: 腹落ちから後方 1. 1/4宙返りを行い足から着床したもの

◎前提となる技=後方 3/4 宙返り・後方1回宙返り(L)の習熟

* 留意点として

- ・腹落ちの状態を反らない
- ・腹落ちの状態から強い下腿部の振り下ろしで回転をかける
- ・早く回転を掛けない
- ・手で十分にベッドを押し回転のきっかけを作る(腹落ち一背落ちの要領)

* 段階練習方法

- ・背落ち→後方 1/2 宙返り腹落ち
- ・後方 3/4 宙返り→水平背落ち(つま先を前方に蹴り出す)
- ・後方 3/4 宙返り→徐々に回転を掛け背落ち(足止め補助)
- ・後方 3/4 宙返り→1,1/4 宙返り(飛び込み補助)

□熟練するまでの練習段階ではスポッターマット、エバーマットは必ず投入する。

<バラニーボールアウト barani ball aut の作り方>

技の説明: 背落ちから前方1. 1/4宙返りを行い1/2捻りを加えたもの

◎前提となる技=ボールアウト、バラニー(T)、前方3/4宙返り背落ちの習熟

* 留意点として

- ・背落ちの状態から強い脚部の振り下ろしにより回転をかける(背落ちークレイドルの要領)
- ・捻りを急がない(背落ちー背落ちの高さをキープした連続動作を意識)
- ・頭部(首)が振られないようにする

* 段階練習方法

- ・背落ち→立つ、背落ち→腹落ち(センターで)
- ・背落ち→クレイドル(T)
- ・背落ち→立つ(四つんばい落ち)→前方宙返り(T)
- ・背落ち→前方宙返り(T)
- ・背落ち→前方宙返り 1/2 捻り
- ・ポーパスの連続 ※高さのコントロール、習熟度に応じて目線は正面に

□熟練するまでの練習段階ではスポッターマット、エバーマットは必ず投入する。

<前方3/4宙返り front 3/4ss の作り方>

技の説明: 前方に3/4宙返り(L)を行い背落ちで着床したもの

◎前提となる技=バックドロップ、前方宙返りの習熟

* 留意点として

- ・正しい背落ちに着床可能な脚部の蹴り上げ
- ・宙返り後半の頭部の返し、腰を折る動作が早いと回転オーバーになる

* 段階練習方法

- ・ドンキーキック→前転、膝落ち→倒立→背落ちの習熟
- ・ベッド上で倒立→そのまま水平背落ち
- ・四つんばい落ち→前方1/2宙返り水平背落ち
- ・回転をつけて、前方3/4宙返り背落ち(補助ベルト・飛び込み補助)
- ・前方3/4宙返り背落ち(頭部落下に厳重注意)
- ※習熟後、目線は上に(四つんばい落ち→目線を上のバンザイ腹落ち)

□熟練するまでの練習段階ではスポッターマット、エバーマットは必ず投入する。