

バラニーアウトと  
ダブルバックの作り方

＜安全に習得するために＞

平成 25 年度  
日本体操協会トランポリンコーチ育成部

## <バラニーアウト(抱え型)の作り方>

技の説明:前方2回宙返り抱え型に、2回目の宙返りで1/2捻りを加えたもの

◎前提となる技 = 正しいバラニー抱え型、正しいバラニーボールアウト抱え型  
前方2回宙返り抱え型(必須)

### <指導上の留意点>

- ・後方へ引いてかけさせない
- ・回転の過不足(腕の振り込み等)
- ・捻り初め(早開きをさせない)
- ・正しい抱え姿勢で行う
- ・目は開いているか(ほどきの際に肩越しにベッドを確認)

<段階練習方法> ※コーチは選手の状態を見ながら、四つん這いまたは立ち姿勢からの練習を並行して行っていくことが望ましい。

※四つん這いからの段階練習方法(高さがとれない選手はキッキング補助が必要)	※立った姿勢からの段階練習方法(差し込みジャンプ)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・四つん這い～前方抱え型1回宙返り腹落ち ※高さは低く行い、回転スピードを身につけさせる。</li> <li>・四つん這い～前方抱え型1と3/4回宙返り ※補助者は選手の頭部が重心の下を確実に通過できるように補助する。 声かけで「ほどき」、大きいエバーマット使用</li> <li>・四つん這い～前方抱え型1と3/4回宙返り 1/2捻り ※習熟するまで「補助、声かけ、エバーマット使用」 ※練習初期の段階では、遅ひねりで始める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前方1 1/4抱え型宙返り腹落ち ※止まった状態～1ジャンプ差し込み。回転スピードをしっかりと身につけさせる。</li> <li>・前方抱え型2回宙返り ※しっかり高さをとらせ、差し込みジャンプから技かけを行う。 補助者は選手の頭部が重心の下を確実に通過できるように補助 大きいマット使用。声かけで「ほどき」</li> <li>・前方抱え型2回宙返り1/2捻り(バラニーアウト) ※補助者は選手の頭部が重心の下を確実に通過できるように補助 大きいマット使用。 声かけで「捻り」 ※練習初期の段階では、遅ひねりで行い、徐々にしっかりしたものにしていく。</li> </ul>

□事故防止の観点から、前方1 3/4宙返りはダブル前宙習得後に行わせることが望ましい。

□バラニーアウト(蝦型)は、抱え型が十分に習得されてから指導すること。

## <ダブルバック(抱え型)の作り方>

技の説明:抱え型姿勢で後方に2回宙返りをする種目。

◎前提となる技 = 正しい姿勢で3種(T・P・L)の後方宙返りができること。

後方宙返りの連続を、高さをとって安定して行えること。

後方1と1/4宙返り背落ち(抱え型、伸び型)

～ プルオーバー(抱え型、伸び型) ※高さを取り、安定して実施できること。

3/4バック～コディー ※安定して行えること。

## <指導上の留意点>

- ・練習初期の段階は多少後方へ移動させ技かけさせる
- ・技かけが早すぎると、抜け(前方への移動)の原因となる
- ・ヘッドアップさせない(視線を安定させる)
- ・早開きさせない
- ・正しい抱え姿勢で行う
- ・目は開いているか

## <段階練習方法>

- ・ゆさぶりジャンプ～差し込み～後方1と1/4宙返り背落ち(抱え型) ※正しい抱え姿勢とスピードを身につけさせる
- ・後方3/4宙返り腹落ち～後方1と1/2宙返り背落ち
- ・高さの低いジャンプ～差し込み～後方1と1/4宙返り背落ち(伸び型) ※強い踏み込みを身につけさせる
- ・後方1と1/4宙返り背落ち(抱え型) ※安全マット持ち上げ補助(大人5～6人で頭上キャッチ)
- ・後方2回宙返り(抱え型)  
※つりさげ装置の使用が望ましいが、練習環境がなければ、コーチ判断で大きなマットとコーチの飛び込み補助。  
※補助者は選手の頭部が重心の下を確実に通過できるように補助する。  
※声かけによる「ほどき」練習初期は安全性を重視し、遅めに声かけを行う。
- ・後方2回宙返り(抱え型) ※スポッターマットで十分な単発練習を行わせる。

□後方2回宙返り(抱え型)を十分に習得してから(蝦型)⇒(伸び型)の順に指導すること。