

腕立て回り・足かけ(膝かけ)回り

鉄棒遊び

- 大自然の樹上で暮らした猿達・類人猿・原人・新人と長い過程で人へと進化した。その樹上の生活遊びが鉄棒遊びの原点である。
- 鉄棒はその木の枝の進歩した代替物だ。

この遊びのねらい

- 鉄棒遊びで一番おもしろく満足感が持てるのは、鉄棒を軸にして回る運動である。やっている者も、見ている者にとっても楽しいものである。それを味あわせたい。
- 連続の逆上がりから腕立て後ろ回りになってゆく。
- 片膝を鉄棒にかけ、他の脚を振って後ろ回りをする。
- 停止せずに連続して回る。

やさしい遊び

振り上げさか上がり回り



膝かけ回り

後ろ回り

前回り



指導の手立て

- 腕立から足を振って腰を上げその落ちる勢いを利用して回る。手は軽く握って腰が鉄棒に密着しておれば1回転する。
- 鉄棒を握った両手の間に片膝をかけ、かけてない足を大きく振って勢いをつけ、足から、または頭から回る。

memo

工夫して熱中する遊び

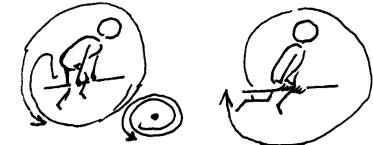
腕たてうしろ回り(連続)



腕かけ回り

(うしろ回り)

(まえ回り)



指導の手立て

- 1回転したら、止まらないうちに力を入れて、まわる力を勢いづけると、さらに1回転する。1回1回まわり終わるころに力をいれると連続して回る。
- 腕立て姿勢から腰をあげ、片膝をかけてうしろまたは前に勢いよく倒れると、その勢いで1回転する。

memo

発展した遊び

腕たて前回り(スカウト回り)



膝かけ回り(連続)

うしろ回り

まえ回り



指導の手立て

- 腕立て姿勢から、背を伸ばして前方へ倒れ、頭を強く前にまげると1回転する。回転後半に、握った手を前に回して引くと、もとの腕立て姿勢にかえる。
- 片膝かけで前またはうしろに連続して回る。

memo