

2022年度 大阪府強化選手合同練習会

トランポリン練習メニュー

練習方法	① 1つの項目につき1~2周程度実施する。メニューをこなすだけでなくスキルアップを目指す (メニューは必ずしも最後まで終わらなくても良い) ②実施後は、指導担当のコーチと話し、撮影動画を確認する ③各セッションの終了時に各自でフィードバックシートに自己評価を記録する
注意点	・メニューは無理なく安全に実施できる範囲で、できるところまで行う ・記載されている実施回数は目安とし、フォームが崩れたり、ジャンプが大きく乱れた場合は無理に続けない ・すべての種目は、原則「手決めで入り、手決めで終わる」 ・姿勢の表記は次の通り： T...タック、P...バイク、S...ストレート (レイアウト)、F...フリー

トランポリン①【遊び技】					
種目は連続でも、単発でも良い。できる限り異なる姿勢でもトライする。自由に組み合わせて発展技をしても良い。					
	種目		種目		
①	キャットツイスト / ダブル / トリプル~	④	クレイドル / コーク(1.5) / ダブルコーク(2.5)~		
②	ブルオーバー腹 / ブルオーバー腹→フルバック	⑤	コーディ / ハーフインポーバス / コディフル		
③	ポーバス / ダブルポーバス / フルインポーバス / ポーバスフル (フラットバック)	⑥	ルディB.O / ランディB.O / エイディB.O		

トランポリン②【ジャンプ / 基礎種目】					
手決めでの実施が難しい場合はハンズダウンや、振り上げで行っても良い。					
	種目	回数		種目	回数
①	ハンズダウンジャンプ (きをつけ姿勢)	30	⑥	フラットバック T/P/S	各1
②	ハンズアップジャンプ (バンザイ姿勢)	30	⑦	フロントドロップ T/P/S	各1
③	ストレートジャンプ *タイム計測	20	⑧	3/4バック T/P/S	各1
④	手決めジャンプ *タイム計測 (ストレートジャンプを挟んでも良い)	10	⑨	3/4フロント (フラットバック) T/P/S	各1
⑤	タック→ストラドル→バイク→ハーフビリエット→フルビリエット	2	⑩	1.1/4バック~1.3/4フロント T/P (フラットバック終わり)	各1

トランポリン③【宙返り単発】							
種目は数本のジャンプを挟んで指定の回数を行う。実施の難しい場合は段階を下げた種目や、かかり練習でも良い。							
	種目	姿勢	回数		種目	姿勢	回数
①	1バック	T/P/S	各1	⑥	3/4バック - コディ	T/P/S	各1
②	バラニー	T/P/S	各1	⑦	ダブルバック	T/P	各2
③	フルツイスト	F	3	⑧	ハーフアウト (バラニーアウト)	T/P	各2
④	ルドルフ	F	3	⑨	ハーフインハーフアウト	T/P	各1~2
⑤	3/4フロント - バラニーB.O	T/P/S	各1	⑩	ルディアウト	T/P	各1~2

トランポリン④【宙返り連続】				
・A~Dのいずれかを選択する (メニューは自由に組み合わせても良い) ・フリー姿勢のものではできる限り異なる姿勢でトライする				
		種目	連続セット数	宙返り姿勢
D3.5程度	①	1バック - タック	3	T
	②	1バック - タック	3	P
	③	1バック - タック	3	S
	④	バラニー - タック	3	T
	⑤	バラニー - タック	3	P
	⑥	バラニー - タック	3	S

		種目	連続セット数	宙返り姿勢
D5.0程度	①	1バック - バラニー - タック	2	T
	②	1バック - バラニー - タック	2	P
	③	1バック - バラニー - タック	2	S
	④	フルツイスト - バラニー - タック	2	F
	⑤	ルドルフ - 1バック - タック	2	F

		種目	連続セット数	宙返り姿勢
D7.0程度	①	1バック×3 (T→P→S) - ジャンプ	2	T→P→S
	②	1バック - バラニー	3	T→P→S
	③	1バック - バラニー - フルツイスト - ルドルフ	1	F
	④	ダブルバック - ジャンプ	2	F
	⑤	ハーフアウト(バラニーアウト) - ジャンプ	2	F

		種目	連続セット数	宙返り姿勢
D9.0程度~	①	1バック連続 *タイム計測	9	T→P→S
	②	バラニー連続 *タイム計測 (1バックと比較)	9	T→P→S
	③	ハーフアウト - 1バック	3~5	F
	④	ダブルバック - バラニー	3~5	F
	⑤	ハーフイン - バラニー	2~5	F
	⑥	ルディアウト - 1バック	2~5	F
	⑦	2回宙 (フリー) - 2回宙 (フリー)	2~5	F