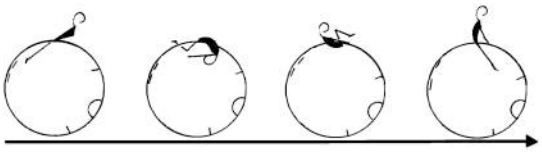
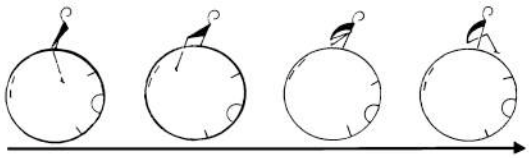
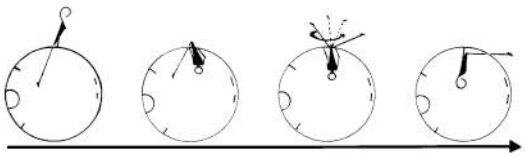
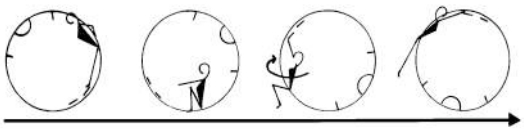




ラート用語集　2011

日本ラート協会　2011.3.31





はじめに

1989 年日本ラート協会が設立されて以来、日本におけるラートの普及・発展を目指して、講習会やイベントの開催、級検定の制定、国内採点規則・難度表の作成や競技会の開催などが続けられてきました。そして今や日本のラート技術は、国際大会において強豪のヨーロッパ諸国と肩を並べる、世界屈指の競技力を誇るまでに至りました。

一方、ラート発祥国であるドイツでは、1925 年以降、第二次世界大戦後も中断されることなくラートは継続されました。そして 1988 年、ラートの急速な発展、特に直転の周辺系運動における技の高度化に対応するため、加えて、ラートの国際的な普及を目指すという目的で、「Rhoenradturnsprache 1988（ラート用語集 1988）」が発刊されました。ラートの基礎基本が記されているこの用語集は、現在もなお、ラートの解説書として、ドイツ国内や国際ラート連盟においても活用されています。

今回日本において発刊される、この「ラート用語集 2011」は、「Rhoenradturnsprache 1988」を基本として作成されました。ラートで用いられる名称・用語の解説、基本的な運動の姿勢や技術等が記されています。その内容は、初心者が基本技術を習得する際に必要であるだけではなく、高い技術を要する運動においても、さらに採点規則や難度表を深く理解する上でも極めて重要であると考えています。

この用語集が、ラートに関わる全ての人に熟読され、ラートの基本を充分理解されたうえで、日本のラートが更なる普及・発展していくことを願っています。

2011 年 3 月

日本ラート協会技術部会

部会長　大塚　隆

ラート用語集 2011

はじめに

Ⅰ．基本的用語

1．身体姿勢の名称 ･････････････････ 1
1） 身体の軸
2） 姿勢と器具との位置関係
3） 握り方
4） 基本的な身体姿勢

2．器具の名称 ･････････････････ 3

3．種目の名称 ･････････････････ 4
1） 直転
2） 斜転
3） 跳躍

Ⅱ．直転・斜転における運動表記

1．運動の分類と定義 ･････････････････ 5
1） 身体重心による運動の分類
2） 「１運動」の定義
3） 「ラートへの入り」の定義
4） 「移行」の定義
5） 「下り」の定義
6） 「一連の運動」の定義

2．技の表記方法 ･････････････････ 6
1） 表記順
2） 立つ位置
3） 開脚方法
4） 握り方
5） 握る位置
6） 「片手」
7） 「回転方向とは逆へ」
8） 「片ベルト」「ベルトなし」
9） 「後傾」（斜転のみ）

3．各運動の表記方法 ･････････････････ 7
1）「ラートへの入り」の表記
2）「技の組み合わせ」の表記
3）「周辺系運動」の表記
4）「移行」の表記
5）「一連の運動」の表記
6）「下り」の表記

Ⅲ．直転の技に関する基本原則

1．姿勢の原則 ･････････････････ 9
1） 頭部の姿勢
2） 手・腕の姿勢
3） ベルトの技術
4） ベルトを外した足の位置
5） その他一般原則

2．「ラートへの入り」の原則 ･････ 9

3．中心系運動の原則 ･････････････････ 9
1） 基本回転
2） ブリッジ
3） フリーフライ

4．周辺系運動の原則 ･････････････････ 11
1） 姿勢についての原則
2） 上方局面での周辺系運動
3） 下方局面での周辺系運動

5．直転における「移行」の原則 ････ 25
1） 運動の開始（予備振動）
2） 頭が上・下の姿勢での姿勢変化
3） 直転における回転方向の転換
4） 「移行」の運動範囲

Ⅳ．斜転の技に関する基本原則

1．姿勢の原則 ･････････････････････ 30

1） 頭部の姿勢

2） 手・腕の姿勢

3） 足の姿勢

4） ベルトを外した足の位置

5） 大斜転における運動経過と身体姿勢

6） その他の身体姿勢

2．大斜転における中心系運動の原則 ････ 30

1） 基本回転

2） ブリッジ

3） フリーフライ

4） 大斜転における技の組合せと「移行」の範囲

3．小斜転における中心系運動の原則 ････31

1） 前傾で行う技

2） 後傾で行う技

4．大斜転における周辺系運動の原則････ 32

1） 周辺系運動の例

5．小斜転における周辺系運動の原則････ 32

1） 周辺系運動の例

6．斜転における「移行」の原則 ･････ 32

1） 運動開始時の「傾きかけ」

2） 回転面の変換

3） 大斜転から小斜転への移行

4） 小斜転から大斜転への移行

5） 立ち上げ

6） ラートを倒す

7） 回転方向の転換

Ⅴ．跳躍と下り

1．跳躍の基本分類 ･････････････････ 35

2．跳躍の局面 ････････････････････ 35

1） ラートを転がす

2） ポーズ（閉脚立ち）

3） 助走

4） 踏み切り

5） 跳び上がり

6） ラート上に乗る（大腿、腰、足）

7） ラート上での姿勢(支持･立位･座位･臥位)

8） ラートからの跳び出し

9） 空中局面

10）着地

3．跳躍の技に関する基本原則 ････････ 36

1） 開脚・閉脚屈膝跳び系

2） スタンディング系

3） 転回跳び系

4） 支持懸垂・転回跳び系

4．直転・斜転における下り ･････････ 37

1） 脚振り下り

2） スタンディングからの下り

3） 転回下り

4） 振り跳び下り

5） 立ち上げたラートからの宙返り下り

Ⅰ．基本的用語

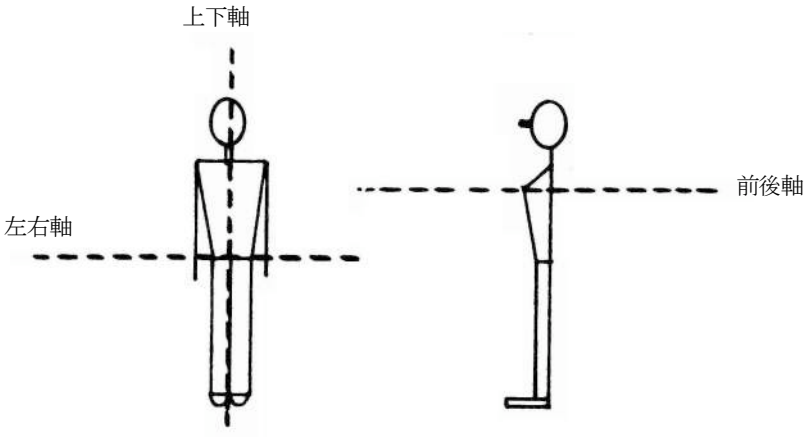
1．　身体姿勢の名称

1)　身体の軸

a)　**上下軸**：頭部から足への軸。

b)　**左右軸**：身体の左側から右側への軸。

c)　**前後軸**：身体の前面から背面への軸。



2)　姿勢と器具との位置関係

a)　**横姿勢**：身体の左右軸が、バーに対して垂直である姿勢。

b)　**縦姿勢**：身体の左右軸が、バーに対して平行である（少なくとも腰の左右軸がバーに対して平行である）姿勢。

c)　**正面**：握る位置が、身体の前方にある場合。

d)　**背面**：握る位置が、身体の後方にある場合。

3)　握り方

a)　順手握り

正面･側方で握る場合､手の甲が上向きになる握り方｡同様に､上方で握る場合は後ろ向きに､背面で握る場合は下向きになる。

b)　逆手握り

正面･側方で握る場合、手の甲が下向きになる握り方。同様に、上方で握る場合は前向きに、背面で握る場合は上向きになる。

c)　外握り

両手で握る場合、手の平が互いに向き合う握り方。正面で握る場合、親指側が上向きになる。同様に、上方で握る場合は後ろ向き、背面で握る場合は下向きになる。

d)　内握り

両手で握る場合、手の甲が互いに向き合う握り方。正面で握る場合、小指側が上向きになる。同様に、上方で握る場合は後ろ向き、背面で握る場合は下向きになる。内握りは、腕の内旋や外旋の場合に行われる。

e)　合わせ握り

左右の手は、別々の握り方をする。

4)　基本的な身体姿勢

a)　立位

両足または片足で立っている姿勢。

b)　座位

臀部あるいは大腿が器具に触れ、座っている姿勢。

c)　支持

手で体重を支えている姿勢。原則として頭が上の姿勢で行なわれる。頭が下に位置する場合は「倒立」と表現する。

d)　懸垂

手でぶら下がっている姿勢。原則として頭が上の姿勢で行なわれる。頭が下に位置する場合は「逆懸垂」と表現する。

e)　臥位

上半身はほぼ水平の状態であり、身体が器具によって支えられている姿勢。下向きの場合は「伏臥」、上向きの場合は「仰臥」と表現する。

基本的な身体姿勢

	立位	座位	支持	倒立
基本型				
直角屈身	 直角屈身立ち	 長座	 長座支持	 直角屈身倒立
屈身	 屈身立ち	 長座屈身	 屈身支持	 屈身倒立
屈膝（かかえこみ）	 屈膝立ち	 屈膝座り	 屈膝支持	 屈膝倒立
左右開脚	 左右開脚立ち	 左右開脚座り	 左右開脚支持	 左右開脚倒立
前後開脚	 前後開脚立ち	 前後開脚座り	 前後開脚支持	 前後開脚倒立

	懸垂	逆懸垂	仰臥	伏臥
基本型				
直角屈身	 直角屈身懸垂	 直角屈身逆懸垂	 直角屈身仰臥	 直角屈身伏臥

屈身	 屈身懸垂	 屈身逆懸垂	 屈身仰臥	 屈身伏臥
屈膝（かかえこみ）	 屈膝懸垂	 屈膝逆懸垂	 屈膝仰臥	 屈膝伏臥
左右開脚	 左右開脚懸垂	 左右開脚逆懸垂	 左右開脚仰臥	 左右開脚伏臥
前後開脚	 前後開脚懸垂	 前後開脚逆懸垂	 前後開脚仰臥	 前後開脚伏臥

以下の図は、立位姿勢における基本姿勢の組合せを示したものである。他の姿勢においても同様に組み合わせることができる。

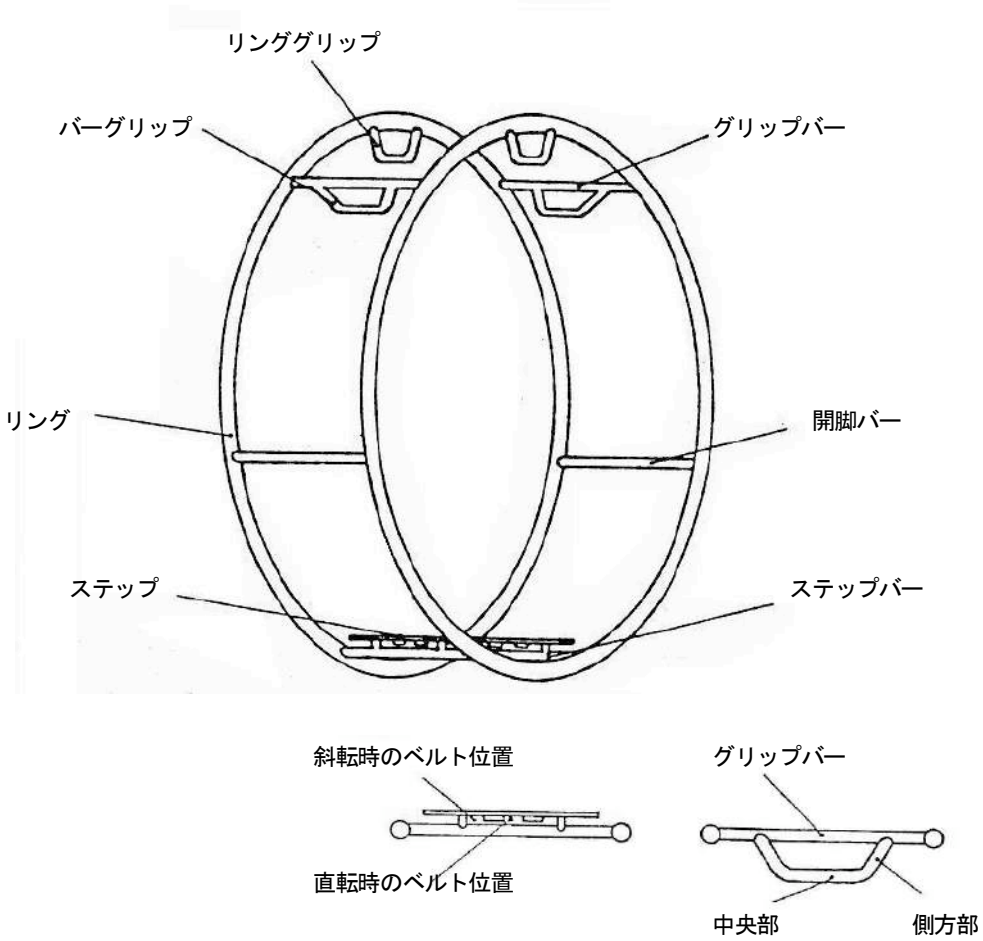
前後開脚と 直角屈身	 前後開脚直角屈身立ち	左右開脚と直角屈身	 左右開脚直角屈身立ち
前後開脚と屈身	 前後開脚屈身立ち	左右開脚と屈身	 左右開脚屈身立ち
前後開脚と屈膝	 前後開脚屈膝立ち	左右開脚と屈膝	 左右開脚屈膝立ち
前後左右開脚		左右前後開脚	

基本的な身体姿勢と異なる場合には、別途表記する。

２． 器具の名称

ラートは、合成樹脂で覆われた 2 本の同じ大きさの鉄製リングからできている。両リングは、それぞれ 2 本のステップバー、開脚バー、グリップバーの合計 6 本の鉄製バーによって溶接されている。リングにはリンググリップ、グリップバーにはバーグリップが取り付けてある。

また、ステップバーには木製のステップが取り付けられている。直転を行う場合にはステップ裏面にある中央の溝にベルトを装着する。斜転を行う場合には、ステップ裏面の前後の溝にベルトを装着する。



３． 種目の名称

1) 直転

ラートが２本のリングによって回転する種目を「直転」という。

回転は、ラート上での適切な身体重心の移動による加速や減速によってコントロールされる。つまり、身体重心がラート中心軸を通る垂直面から外れることで推進力を高めたり、回転を止めたりすることができる。

摩擦抵抗を考えなければ、回転中に身体重心がラート中心軸上にあれば、ラートは等速回転をすることになる。

2) 斜転

ラートが１本のリングによって斜めに回転する種目を「斜転」という。

基本的にリングは円形の軌跡を描く。回転は、ラート上での適切な前後左右への身体重心の移動によって加速・減速や傾斜角のコントロールが行われる。身体重心がラート中心軸を通る垂直面から外れることで、推進力を高めたり、ラートの軌跡や傾斜角を大きくすることができる。傾斜角とは、ラートと床で生じる角度のことを示す。

床に描かれる軌跡がラートの直径よりも大きい回転を「大斜転」といい、傾斜角度は約60度である。安定した回転を維持するためには、常にラート中心軸から身体重心を外して加速させる技術が必要である。

床に描かれる軌跡がラートの直径よりも小さい回転を「小斜転」といい、傾斜角度は30度以下である。回転を維持するためには、常にラートの各部分を交互に押したり引いたりしながら力を加える必要がある。より大きな力を加えることで、ラートを立ち上がらせることもできる。

3) 跳躍

ラートを両輪で転がし、跳び越える種目を「跳躍」という。着地場所には必ずマットを用意する。

Ⅱ．直転・斜転における運動表記

１． 運動の分類と定義

1) 身体重心による運動の分類

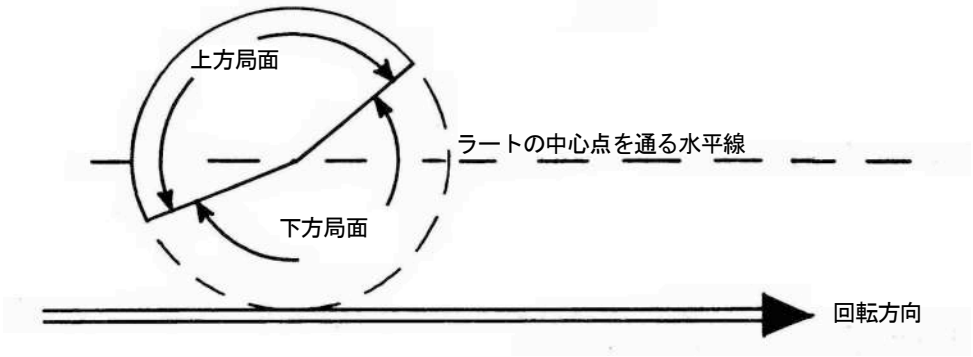
a) 中心系運動

身体重心がラートの中心付近にあり、身体とラートの接点がそれぞれ離れた部分にある姿勢で行われる運動を、中心系運動という。

b) 周辺系運動

身体重心がラートのリング部分にあり、身体とラートの接点が互いに近い部分にある姿勢で行われる運動を、周辺系運動という。

周辺系運動は、ラートの上方局面や下方局面で行われる。上方局面とは、身体重心がラートの中心点を通る水平線より上方にあり、下方局面とは、身体重心がその水平線より下方にある。上方局面と下方局面の境界線は次の図のように示される。



2) 「１運動」の定義

a) 直転における「１運動」

直転において、中心系の運動の場合は、原則としてラート１回転を１運動とする。単一の技が1回転の中で実施される場合と、1回転中にいくつかの技が組み合わされて実施される場合を区別する。姿勢変化を伴う技の組み合わせの場合は、頭が下にある姿勢において次の技への移行を始めなければならない。

周辺系の運動の場合、原則として上方局面と下方局面を合わせて１運動とする。この場合、ラートは少なくとも4分の3回転しなければならない。

b) 斜転における「１運動」

大斜転においては、回転面の変わらない2回のラート回転を１運動とする。単一の技が2回転実施される場合と、2回転中にいくつかの技が組み合わされて実施される場合を区別する。姿勢変化を伴う技の組み合わせの場合は、頭が上にある姿勢、または頭が下にある姿勢において次の技への移行を始めなければならない。

小斜転においては、同一姿勢での3秒から5秒の連続が1運動となる。

3) 「ラートへの入り」の定義

ラートへの入りとは、ラートに近づき、乗り、ベルトに足をしっかりと固定する一連の動作のことをいう。

4) 「移行」の定義

移行とは、技と技をつなぎ合わせることをいう。移行としては、以下の項目が挙げられる。

ａ）運動の開始（予備振動）
ｂ）頭が上の姿勢で2つの運動をつなぐ姿勢変化
ｃ）技の組み合わせにおける姿勢変化
ｄ）直転における方向転換

斜転の場合には、さらに以下の移行がある。

ｅ）演技開始時の傾きかけ
ｆ）回転面の変換
ｇ）大斜転から小斜転への移行
ｈ）小斜転から大斜転への移行
ｉ）ラートの立ち上げ
ｊ）ラートを倒す

ｋ）回転方向の転換

5) 「下り」の定義

下りとは、空中局面を経てラートから離れ、その後ラートの外において立位姿勢になることをいう。

6) 「一連の運動」の定義

一連の運動とは、中心系の技や周辺系の技、下りなど、いくつかの運動を組み合わせて構成された演技のことをいう。

２． 技の表記方法

1) 表記順

① 技の基本名称（姿勢・回転方向などを含む）
② 立つ位置
③ 開脚方法
④ 握り方
⑤ 握る位置
⑥ 「片手」
⑦ 「回転方向とは逆へ」
⑧ 「片ベルト」「ベルトなし」
⑨ 「後傾」（斜転のみ）

2) 立つ位置

「正面」または「背面」という方向の表記は、ステップ、開脚バー、グリップバー、バーグリップ、リンググリップ、リングとの関係であり、ラートの中での選手の姿勢によって決定され、ラートの回転方向によって決定されるものではない。2 本の同じ種類のバーが、両方とも選手の正面（背面）にある場合には、「上方のバー」、または、「下方のバー」と表記される。

「上に立って行う」または「中に立って行う」場合は、「上に立つ」「中に立つ」と省略して表記される。

両ベルトの場合、立つ位置に関する表記はされない。片ベルトの場合には、「片ベルト」と表記される。横姿勢の場合は「回転方向の（回転方向とは逆の）ステップに立つ」、縦姿勢の場合は「前方の（後方の）ステップに立つ」と表記される。ベルトを外した足について、特に指示がない場合、その足はベルトに入れている足の横に添える。

直転の場合、「ベルトなし」という表記は、両足は両ステップ上にあることを意味する。「両リング上に（片リング上に）に立つ」という表記は、両足はステップとステップの中間にあることを意味する。

斜転の場合、「ベルトなし」という表記は、両足は床と接するリング上の、ステップとステップの中間に位置していることを意味する。

「バーの近く」と表記された場合、足は示されたバーから 20cm の範囲で立つことを意味する。「バーA とバーB の間」とは、バーAB 間全体のことを、また「その中央」とは、バーAB 間の中央部分の 20cm の範囲を意味する。

バーグリップまたはリンググリップに立つ場合、グリップのどの部分に立っても構わない。バー上に立つ場合も、同様である。

3) 開脚方法

開脚を行う場合、その方法が表記される。開脚の方向は、その姿勢と関連して、例えば「前方開脚」というように示される。「交差開脚」の場合、開脚する片脚は、支持脚の前で交差させる。

「片ベルト」「ベルトなし」の場合も同様に表記される。

例外的な位置での開脚を行う場合には、その姿勢や方法が表記される。また、横姿勢において、必要であれば「回転方向とは逆へ開脚」と表記される。

4) 握り方

基本型と異なる場合のみ「〇〇握り」（順手握り、逆手握り、外握り、内握り、合わせ握り）と表記されるが、基本型と異なる場合のみの記述となる。例えば、腕を交差させて行なう場合は「合わせ握り」と表記される。

5) 握る位置

握る位置については、立つ位置と同様、「バーの近く」と表記された場合、手は示されたバーから 20cm の範囲で握ることを意味する。「バーA とバーB の間」とは、バーAB 間全体のことを、また「その中央」とは、バーAB 間の中央部分の 20cm の範囲を意味する。

バーグリップまたはリンググリップを握る場合、グリップのどの部分を握っても構わない。バーを握る場合も、同様である。

6) 「片手」

必要であれば、横姿勢の場合は「回転方向と反対側のグリップ」、縦姿勢の場合は「反対の手で」と表記される。

7)　「回転方向とは逆へ」

縦姿勢において、上体の正面が回転方向に動く場合を「前方回転」、上体の背面が回転方向に動く場合を「後方回転」と定義される。

左右軸の回転を伴う周辺系運動の場合、身体がラートの回転方向に対して反対に動く時は、「回転方向とは逆へ」と表記される。つまり、選手が前回りをするのに対してラートは逆に後方回転することを、同様に、選手が後ろ回りをするのに対してラートは逆に前方回転することを意味する。

8)　「片ベルト」「ベルトなし」

直転において、技の種類により誤解されることがない場合は「ベルトなし」の表記はされない。一連の運動において「ベルトなし」との表記がされた場合は、ベルトを外す最初の運動であることを意味する。

斜転においては、必要に応じて「両ベルト」「片ベルト」「ベルトなし」の表記がなされる。

9)　「後傾」（斜転のみ）

ラートの傾きは、「前傾」、または「後傾」に区別される。

「前傾」とは、つま先の方がかかとよりも床の近くにある状態をいう。縦姿勢の場合、後ろ足のつま先の方がかかとよりも床に近い状態をいう。

「後傾」とは、上述「前傾」の逆になる。「前傾」の表記はされないが、「後傾」の場合は必ず表記される。

技の組み合わせの場合「後傾」の表記は、最初の運動にのみ行われる。但し、技の組み合わせ間での「回転面の変換」（前傾から後傾、後傾から前傾）は許されない。

斜転の周辺系運動の「前傾」「後傾」の表記はされない。

３．　各運動の表記方法

1)「ラートへの入り」の表記

「ラートへの入り」は、パートナー演技やシンクロ演技の例外的な場合を除いて記述されない。

2)「技の組み合わせ」の表記

a)直転の場合

直転における技の組合せは「~ 」の記号で表記される。姿勢変化の方法において特記が必要な場合は「カッコ（）」で示される。

例：フリーフライ・後方回転~ フリーフライ・前方回転

b)斜転の場合

斜転における技の組合せは、2 回の回転方法がそれぞれ表記される。姿勢変化の方法において特記が必要な場合は「カッコ（）」で示される。

例：1 回転目；側方回転・両ベルト

2 回転目；シュピンデル前方回転・両ベルト

3)「周辺系運動」の表記

a）上方局面での技の場合は「上方局面」、下方局面での技の場合は「下方局面」と表記される。

b）実施される技の最終姿勢まで表記される。

c）動きの経過は「~ 」の記号で表記される。

d）横姿勢で行われる周辺系運動の場合には「横姿勢」と表記される。

例：下方局面；横姿勢での長座支持、バーグリップを握る

e）上方局面で行われる多くの周辺系運動は、伸脚または屈膝姿勢で行われる。伸脚の場合は表記されないが、屈膝の場合には表記される。

例：上方局面；上方の開脚バーを握った上方での支持姿勢・後方回転　~　屈膝後ろ回り

f）リングの上方でも下方でも実施可能な技に関しては、「上方での」と表記される。

例：上方局面；上方での支持姿勢・後方回転　~　上方での屈膝座り・後方回転

4)「移行」の表記

a）移行の運動経過において特記が必要な場合は「~ 」の記号で表記される。

b）姿勢変化の方法において特記が必要な場合は「カッコ（）」で示される。

c）ひねりを伴う移行は、必要な場合にそれが表記される。

e）予備振動は特に表記されない。斜転において特別な移行を行う場合には「カッコ（）」で示される。

5)「一連の運動」の表記

「一連の運動」が表記される場合には、一つ一つの運動に番号が示される。直転においてバーンが変わる場合は「／（斜線）」で示される。

例：1. フリーフライ・後方回転
2. 後方回転／
3. 小ブリッジ・後方回転

6)「下り」の表記

一連の運動において、下りには番号を付けず、改行により表記される。いくつかの運動経過を伴う時には、他の場合と同様「~」の記号で表記される。

Ⅲ．直転の技に関する基本原則

１． 姿勢の原則

1） 頭部の姿勢

頭部は､脊柱の一直線上に位置する姿勢をとる。視線の方向は、両肩を結ぶ軸に対して垂直とする。

2） 手・腕の姿勢

縦姿勢で手を離す場合、腕は伸ばし、やや前方斜め上にとる。その際、肘は肩と目の高さの中間に位置するようにする。手は腕から一直線上に位置させる。指は閉じてしっかりと伸ばし、親指も揃える。手の平は、頭が上の姿勢の時には床にむける。

横姿勢で手を離して行う場合、腕は曲げて身体前面で腰にとる。その際、両手は前腕から一直線上にあるようにする。肘は身体前面と同じ平面上にあるようにし、指は閉じて伸ばし、親指は身体の後ろ側に開いて、腰部に置く。

3） ベルトの技術

横姿勢において、ベルトに入れた足は「ハの字」に開く。ステップの外側を土踏まずの部分でしっかりと押しつけ、ベルトが緩まないようにする（押しつけ技術)。

縦姿勢において、ベルトに入れた足は回転方向（回転方向とは逆）に向ける。ステップの外側または内側を、土踏まずの部分でしっかり押しつけ、ベルトが緩まないようにする（押しつけ技術)。

直転におけるベルトの技術は「押しつけ技術」が基本となる。その他、足首を背屈させ足の甲の部分でベルトを引っかける「引っかけ技術」がある。

4） ベルトを外した足の位置

縦姿勢で行う片ベルトの技の場合、ベルトから外した足は、ベルトを付けている足に揃える。横姿勢で行う片ベルトの技の場合、ベルトから外した足は、ベルトを付けている足のかかとの内側に斜めに置く。

ベルトなしの技の場合、足全体が支持面となり、母指球、足の裏全体、つま先などで立つ。

5） その他一般原則

通常、腕や脚、腰は伸ばすことを原則とする。例外については別途表記される。

２． 「ラートへの入り」の原則

演技を始める前に、まずラートは選手またはコーチによって競技エリアの開始位置に運ばれる。その際に、ベルトの調節を行っても構わない。

選手はラートに歩み寄り、ラートの後ろ側に横姿勢で立つ（腕は下げる)。そして手前のリング上に足先を乗せることによってラートが動かないようにする。

競技会においては、選手がラートに乗って演技準備を終え、ラートが予備振動を始めた時点から採点が始められる。予備振動前にベルトを締めるために生じる動き等は採点されない。主審が合図し、選手がラートに一旦乗った後はラートの向きを変えたり下りたりすることは許されない。

正確な身体の姿勢は、予備振動時からとらなければならない。

３． 中心系運動の原則

1） 基本回転

a） 側方回転

ⅰ）姿勢

横姿勢、両方のバーグリップを逆手握り、上腕と肩は一直線になる。

ⅱ）技術

回転方向の腕（支持腕）は伸ばし、回転方向とは反対の腕（懸垂腕）は曲げる。頭が下の姿勢の時、伸ばしていた腕を曲げ、曲げていた腕を伸ばすことによって体重の移動を行う。ベルトなしで行う全ての側方回転では、頭が下の姿勢の時に一瞬両腕を伸ばす局面がある。

b） 前方回転、後方回転

ⅰ）姿勢

縦姿勢、正面のバーグリップを逆手握り

ⅱ）技術

運動経過には２つの局面がある。

後方回転：1.懸垂局面、2.支持局面

前方回転：1.支持局面、2.懸垂局面

頭が下の姿勢になる前に、回転方向のステップを土踏まずでしっかり押しつけ、頭が下の姿勢を通過した後は、回転方向と反対側のステップを土踏まずでしっかり押しつける（押しつけ技術）。支持局面において、腰の位置を前方へ移動させる意識により、また同時に懸垂局面においては肩を後ろに引っ張る意識によって体重の移動を行なう。

c) シュピンデル回転

ⅰ）姿勢

足は縦姿勢と同じ。肩の部分は横姿勢と同じ。バーグリップを逆手握り。左足が前にある時は、右手で前方のバーグリップを握る（この逆も同様）。上腕と肩は一直線になる。

ⅱ）技術

回転方向の腕（支持腕）は伸ばし、回転方向とは反対の腕（懸垂腕）は曲げる。頭が下の姿勢の時、伸ばしていた腕を曲げると同時に、曲げていた腕を伸ばすことによって体重の移動を行う（側方回転と同様の技術）。

2) ブリッジ

直転における全てのブリッジは、縦姿勢で行なわれる（シュピンデルブリッジも少なくとも足の部分においては縦姿勢である）。身体は曲線を保ち、緊張させる。腰、腕、（少なくとも後ろ）脚は伸ばす。頭は両腕の間に置く。片手で行う場合は握っている腕の横に、シュピンデルブリッジの場合は後方の腕の横に頭を置く。

ステップに立ってブリッジを行う場合を基本として、握る位置によって「小ブリッジ」「中ブリッジ」「大ブリッジ」に分類される。

a) 中ブリッジ

ⅰ）姿勢

両ベルト、リンググリップを外握り、前方の脚を曲げる。

ⅱ）技術

運動経過には3つの局面がある。

中ブリッジ・前方回転：1.懸垂局面、2.引き局面、3.支持局面

中ブリッジ・後方回転：1.引き局面、2.支持局面、3.懸垂局面

体重の移動は、引き局面における腕の力強い引きと、支持局面における後方足のしっかりとした突っ張りによって生じる。

ベルトなしの中ブリッジの場合、懸垂局面と引き局面は存在しないが、正面支持姿勢の局面が生じる。

b) 小ブリッジ

ⅰ）姿勢

両ベルト、両脚は伸ばす、背面のバーグリップを順手握り、または背面のグリップバー近くのリングを同じ高さで外握り。

ⅱ）技術

運動経過には2つの局面がある。

小ブリッジ・前方回転：1.懸垂局面、2.支持局面

小ブリッジ・後方回転：1.支持局面、2.懸垂局面

運動経過はバーグリップを握った場合も、リングを握った場合も同じである。体重の移動は腰の動きによって引き起こされる。

前方回転の場合：懸垂局面において腰は前方に、両局面間の移行の場合には後方へ、支持局面においては前方へ動かす。

後方回転の場合：支持局面において腰は前方へ、懸垂局面の最初にも前方へ、懸垂局面の終わりには後方へ動かす。

c) シュピンデルブリッジ（片ベルト）

ⅰ）姿勢

正面のバーグリップを逆手握り、背面のバーグリップを順手握り。

前方のステップ上で右足をベルトに入れてシュピンデルブリッジを行う場合、左手が前方のグリップを握る。後方のステップ上で右足をベルトに入れてシュピンデルブリッジを行う場合、右手が正面のグリップを握る（逆の場合も同様）。

ⅱ）技術

運動経過には2つの局面がある。

シュピンデルブリッジ・前方回転：1.懸垂局面、2.支持局面

シュピンデルブリッジ・後方回転：1.支持局面、2.懸垂局面

体重移動の方法は、小ブリッジと同様。

d) **大ブリッジ**

ⅰ）**姿勢**

後方のステップ上に立つ、正面のバーグリップを順手握り、または正面のグリップバー近くのリングを外握り、片ベルト。

ⅱ）**技術**

運動経過には3つの局面がある。

大ブリッジ・前方回転：1.懸垂局面、2.引き局面、3.支持局面

大ブリッジ・後方回転：1.引き局面、2.支持局面、3.懸垂局面

体重移動は、引き局面での力強い腕の引きと、支持局面でのしっかりとした足の突っ張りによって生じる。

ベルトなしで行う大ブリッジの場合、前方回転では懸垂局面と引き局面、後方回転では懸垂局面は存在しない。しかし正面支持の局面が加わる。グリップやバーを握る場合は順手、リングを握る場合は同じ高さを外握りで行う。

e) **シュパガートブリッジ**

ⅰ）**姿勢**

縦姿勢、両開脚バー上に立つ、リンググリップを外握り。

ⅱ）**技術**

運動経過には2つの局面がある。

シュパガートブリッジ・前方回転：1.懸垂局面、2.支持局面

シュパガートブリッジ・後方回転：1.支持局面、2.懸垂局面

体重移動は、足と肩の動きによって生じる。

前方回転の場合：懸垂局面においては前方へ、両局面の移行の時には後方へ、支持局面においては前方へ足・肩の移動を行う。

後方回転の場合：支持局面においては後方へ、懸垂局面の最初は前方へ、懸垂局面の終わりには後方へ足・肩の移動を行う。

3) **フリーフライ**

＜技術＞

足のみで体重を支え、どこも握らない回転をフリーフライという。予備振動の後、身体を伸ばした姿勢を保ったまま、体重を回転方向の足の上に移動させる。その時、回転方向の足はステップを土踏まずでしっかり押し、同時に反対側の足はベルトを押しつけた状態でしっかりと引っ張る。回転方向のグリップバーが床に触れるタイミングで、体重は反対の足へ移動させ、それぞれ押しつけと引っ張りを行う。体重移動の際、身体はわずかに移動させても構わない（両リンググリップ間の範囲でのみ）。

a) **フリーフライ側方回転**

ⅰ）**姿勢**

横姿勢、腕は曲げて腰にとる。

b) **フリーフライ前方回転・後方回転**

ⅰ）**姿勢**

縦姿勢・腕はやや前方斜め上に上げる。

４．周辺系運動の原則

1) 姿勢についての原則

a) **姿勢の原則**

周辺系の技においても、中心系の技の場合と同じ姿勢原則を適用する。

b) **技の開始・終了姿勢の表記について**

周辺系の技は多様なため、直前に行われた技、または直後に行われる技の開始・終了位置が不明確な場合は、その位置が表記される。

c) **上方・下方局面での姿勢について**

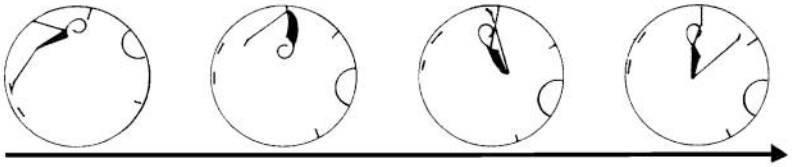
上方局面で行う周辺系の技の場合、通常の場合脚は伸ばす。屈膝で行われる技の場合は、それが表記される。

下方局面で行う周辺系の技の場合、脚の姿勢については常に表記される。

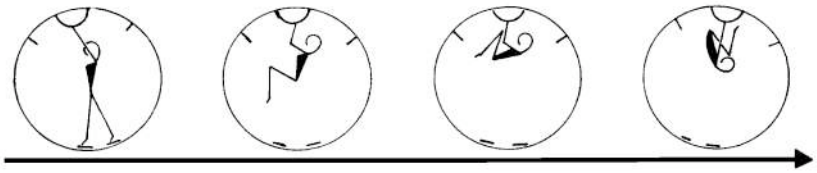
2)　上方局面での周辺系運動

a)　足抜き回り

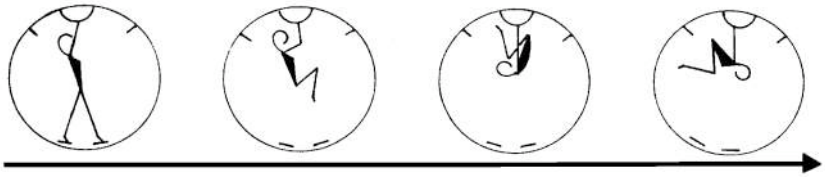
足抜き回りは、両腕の間で、握った位置より下方において行われる。両手は、バーを握る時は順手握りにし、リングやリンググリップを持つ時には外握りにする。両腕は、足抜き回りの間は曲がっていても構わない。両脚は閉じる（少なくとも腰が腕を越えるまで）。この局面において、足はリング、バー、グリップおよびステップに触れてはならない。足抜き回りは、立っているところから踏み切って始めるのではなく、腕での身体の引き上げにより始める。



足抜き前回り



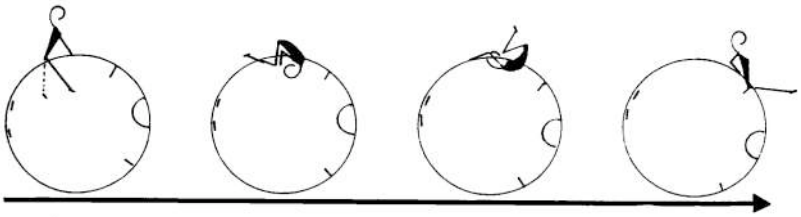
足抜き後ろ回り・屈膝



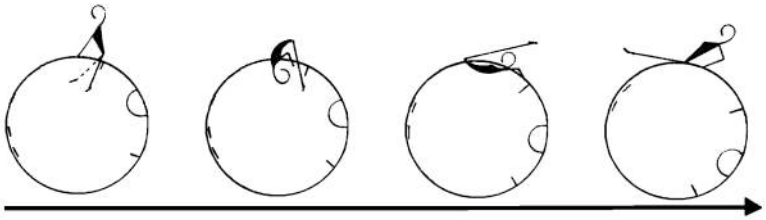
足抜き後ろ回り・屈膝・回転方向とは逆へ

b)　リング上での前転・後転

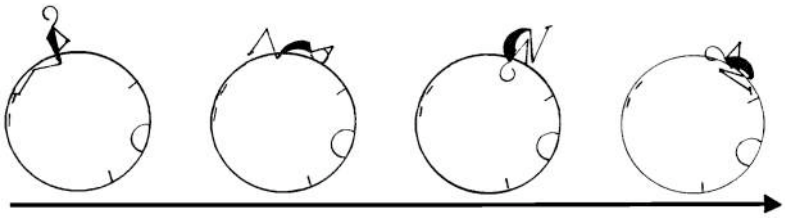
リング上での前転・後転は、リングの上方で行われ、身体はリングに沿って動いていく。その時に、上腕あるいは肩はリングに触れている。背中はバーに支えられることもある。回っている間、腕は曲げてよい。脚は開始後すぐに閉じ、終わりの位置に達するまで閉じることを原則とする。リング上での前転の場合、まず腕を曲げてから回り始め、リングを外から握る。肘は、回っている間、常にリングの上方にある（回り下りのバリエーションとは異なる）。



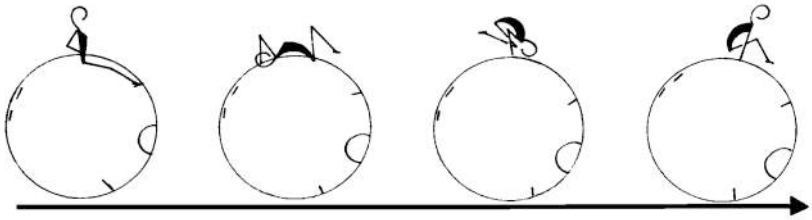
リング上での前転・屈膝



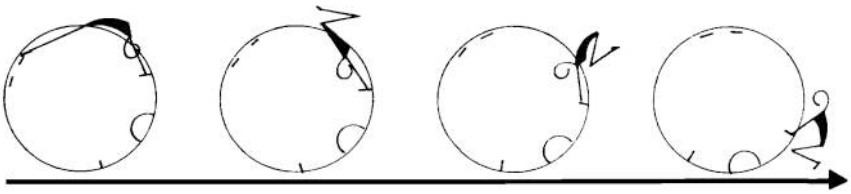
リング上での前転・回転方向とは逆へ



リング上での後転・屈膝



リング上での後転・屈膝・回転方法とは逆へ~ 足抜き・屈膝



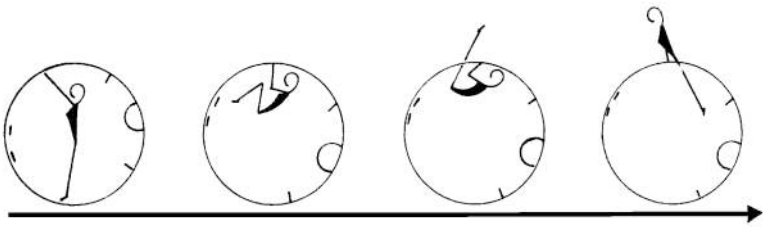
リング上からの後転下り・屈膝

c) 回り上り・下り／前回り・後ろ回り

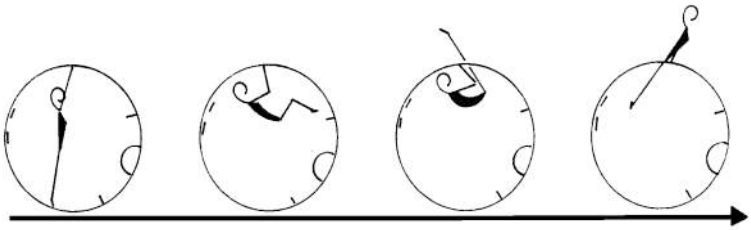
ⅰ）逆上がり

逆上がりは、床から足を離す時に両足を揃えるか、あるいは片足を先に振り上げて行なう。両足で踏み切る場合、両足が上方のリングの位置に達するまでは、脚を曲げてもよいが、その後、脚は伸ばさなければならない。片足を前に振り上げて行う場合、振り上げ後は両足を揃える。腕は曲げ、肘は身体につける。これはリングに腕が引っかからないようにするためである。腰は曲げる。両手はバーを順手で握る。

逆上がりは、通常バーでの支持姿勢で終了するが、それ以外の場合は、必要に応じて最終姿勢が表記される。



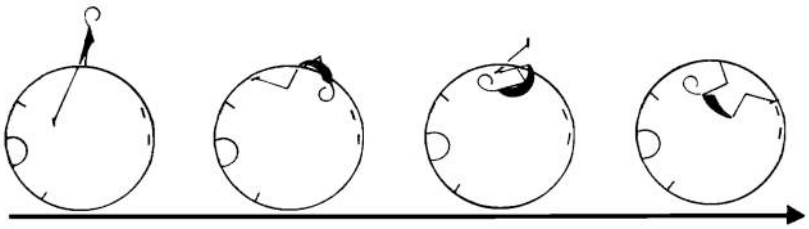
逆上がり



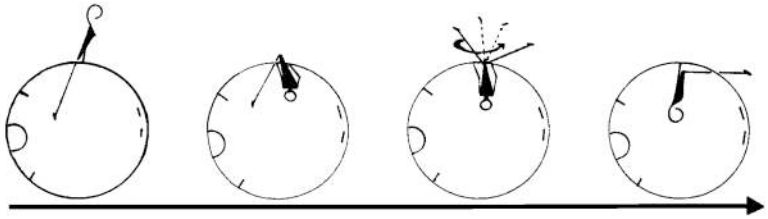
逆上がり・回転方向とは逆へ

ⅱ）前回り下り

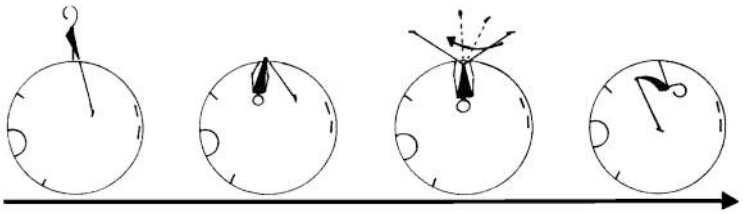
前回り下りは、バーでの支持姿勢から行われる。最終的に足をどこかに乗せる場合、音を立てずに行わなければならない。腕は曲げても構わない。両脚は閉じて行うが、最終姿勢に達する前に変化する場合もある。両手は順手で握り、腰は曲げる。



前回り下り・屈膝



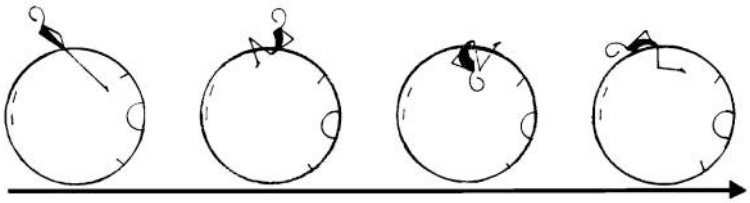
前回り下り・2分の1ひねり



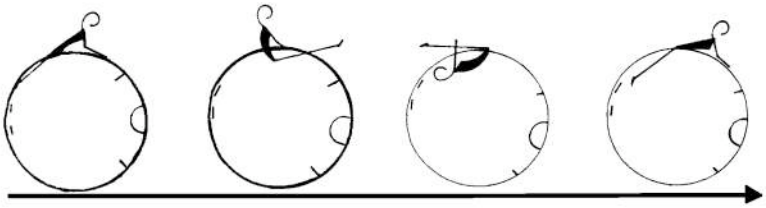
前回り下り・2分の1ひねり･回転方向とは逆へ

iii）後ろ回り

後ろ回りでの回転軸（バー）は腹部の高さにある。腕はしっかり曲げ、肘は身体につける。両手はバーを順手で握るか、リングを外握りし、回転の最後には離しても構わない。回転中、両脚は閉じる。腰はしっかり曲げる。



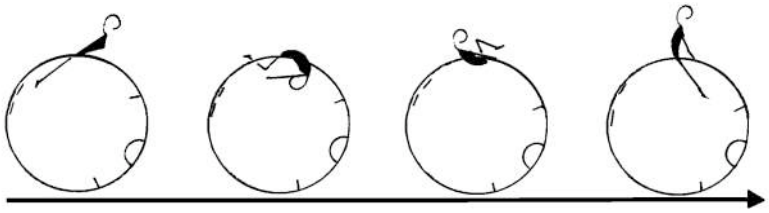
後ろ回り・屈膝



後ろ回り・回転方向とは逆へ

iv）前回り

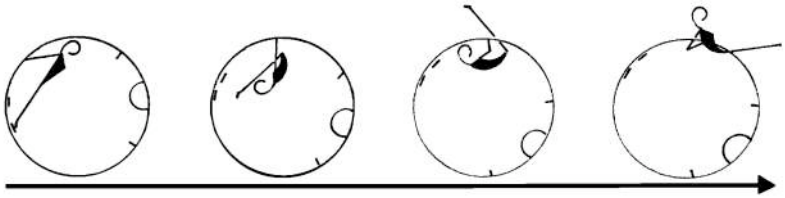
前回りでの回転軸（バー）は腹部の高さにある。腕は曲げる。上体を前方へ振り下ろすために、初めは両手を離していても構わない。頭が下になった姿勢で、まず、両手はリングを外握りで握るか、バーを順手で握る。肘は身体につけて保持する。回転中、両脚は閉じる。腰は曲げる。



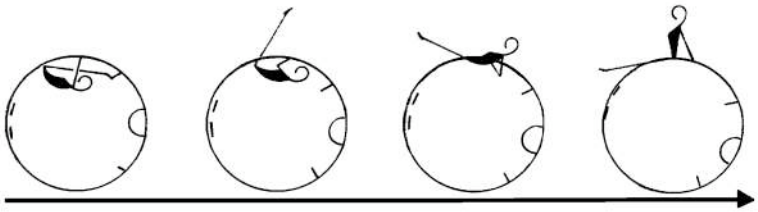
前回り・屈膝

v）腰掛け上がり

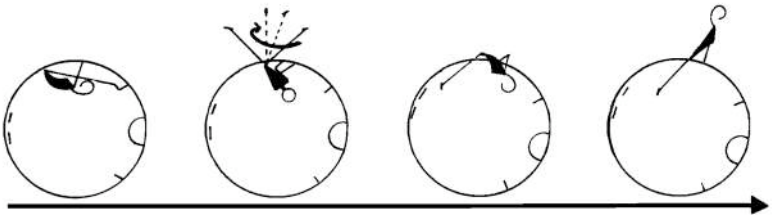
腰掛け上がりは、足をバーに乗せた状態から、屈身の逆懸垂姿勢を経て、腰を勢いよく伸ばすことによって身体重心を移動させ、バーの上に座る姿勢になる。両腕は曲げ、腰掛け上がりの動作を助ける。両手はリングを外握り。両脚は伸ばし、閉じる。



腰掛け上がり



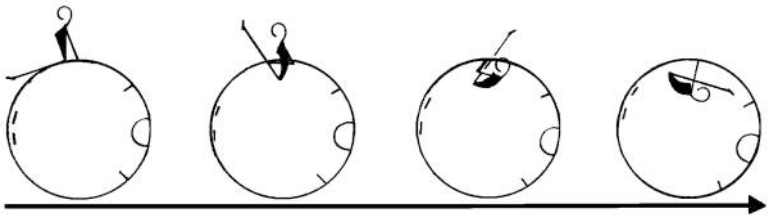
腰掛け上がり・回転方向とは逆へ



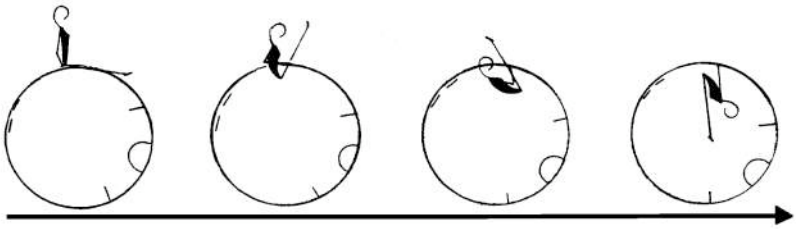
腰掛け上がり・2分の1ひねり・回転方向とは逆へ

vi）腰掛け後ろ回り下り

腰掛け後ろ回り下りは、座った姿勢から腰をバーに沿って後ろにずらし、身体をラートの中へ入れる。この時、腰をしっかり曲げる。両脚は伸ばして閉じる。腕は曲げてもよく、肘は身体につける。



腰掛け後ろ回り下り



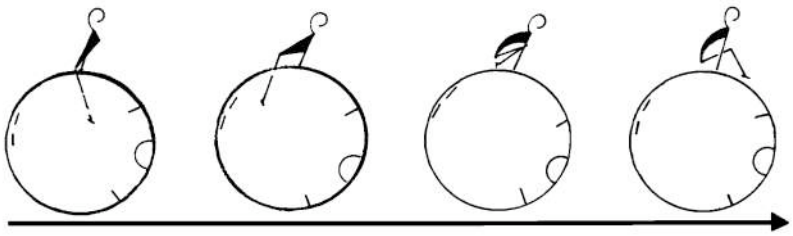
腰掛け後ろ回り下り・回転方向とは逆へ

d)　脚振りを伴う技

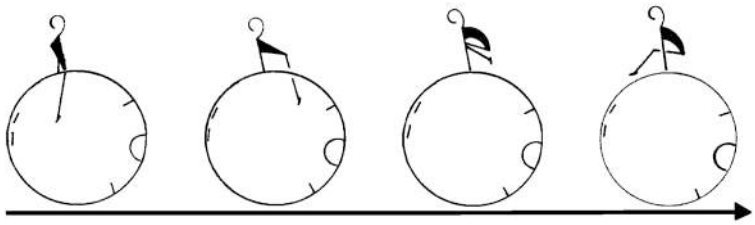
ⅰ)足抜き

足抜きは、バーを順手握りの支持姿勢から、またはバー付近のリングを外握りの支持姿勢から、脚を伸ばして後方へ振る。その後すぐに膝を曲げてバーの上を越す。

脚は閉じたままにする。足を抜いている間、腕は伸ばす。



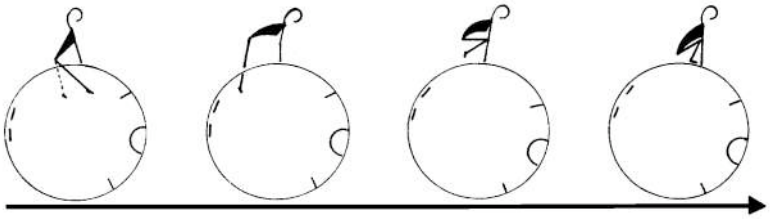
足抜き・屈膝



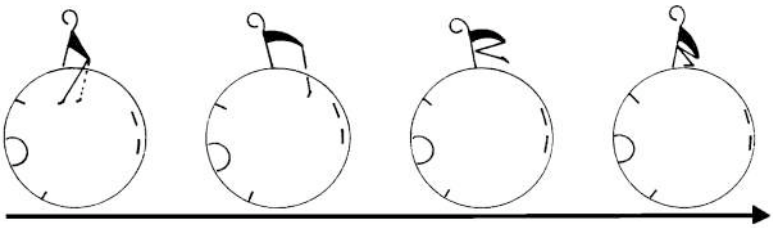
足抜き・屈膝・回転方向とは逆へ

ⅱ)屈膝立ち

屈膝立ちは、バーを順手握りの支持姿勢から、またはバー付近のリングを外握りの支持姿勢から、脚を伸ばして後方へ振る。その後すぐに膝を曲げ、握り位置後方のリング上に足を乗せる。脚は閉じたままで、リングの上に足を乗せる時だけ開く。かかえこみ姿勢の間、腕は伸ばす。



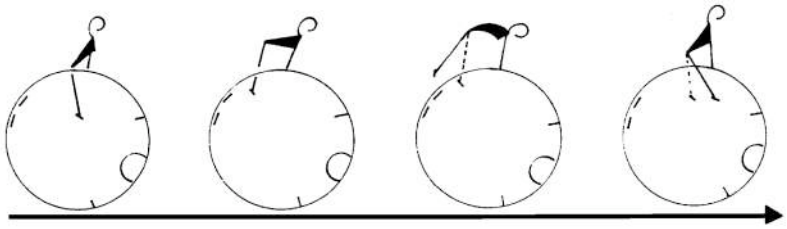
左右開脚座り～屈膝立ち



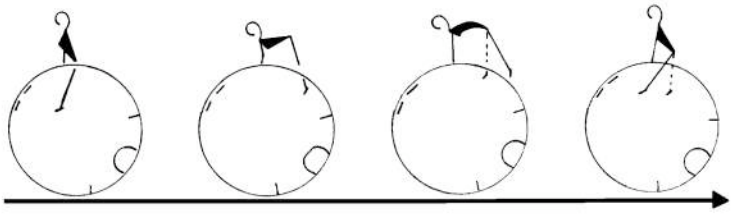
左右開脚座り～屈膝立ち・回転方向とは逆へ

iii）開脚カット

開脚カットは、バーを順手握りの支持姿勢から、またはバー近くのリングを外握りの支持姿勢から、脚を伸ばして後方へ振る。その後、左右開脚座りになる。大腿部は両手の後方に乗せる。



開脚カット

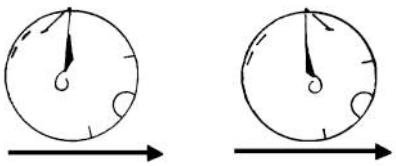


開脚カット・回転方向とは逆へ

e） 静的な技

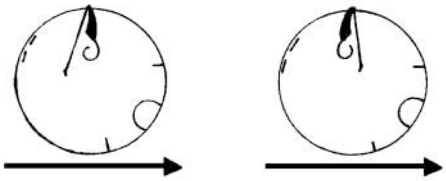
上方局面では、静的な技を行うこともできる。そこでは、様々な身体の姿勢をとることができる。

ｉ）膝懸垂



膝懸垂・後方回転　　膝懸垂・前方回転

ii）腰懸垂



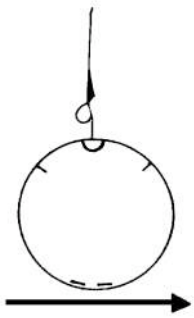
腰懸垂・前方回転　　腰懸垂・後方回転

iii）ブリッジ

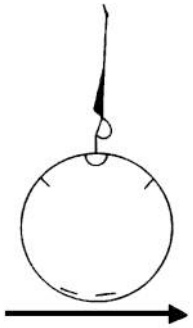
リング上でのブリッジ・後方回転　　リング上でのブリッジ・前方回転

iv）倒立

この場合、腕は一瞬でも伸びた状態にしなければならない。



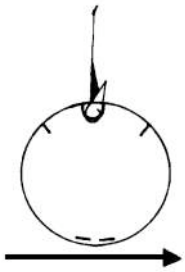
リング上での倒立・後方回転



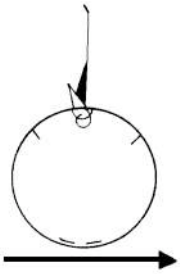
リング上での倒立・前方回転

v）上腕支持倒立

リング上での上腕支持倒立の場合、両肩はリングの最高部と同じ高さにあり、上腕はリングに触れても構わない。両手は外握りで、腕は曲げるが肘は身体から離す。腰は伸ばす。上腕支持倒立には様々なバリエーション（例えば、屈膝で、前後開脚で、左右開脚で等）がある。



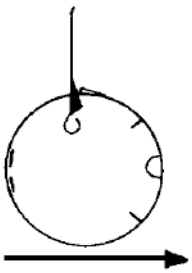
リング上での上腕支持倒立・後方回転



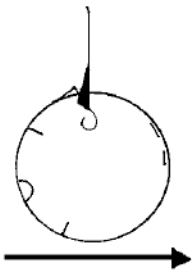
リング上での上腕支持倒立・前方回転

vi）前腕支持倒立

リング上での前腕支持倒立の場合、両肩の軸はリングの最高部よりも下にあり、曲げた肘はリング上にある。手は軽くリングを握る。腰は伸ばす。前腕支持倒立には様々なバリエーションがある。

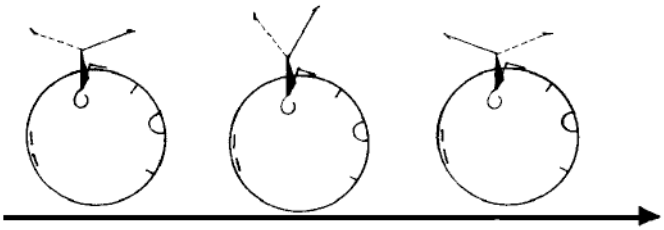


リング上での前腕支持倒立・後方回転



リング上での前腕支持倒立・前方回転

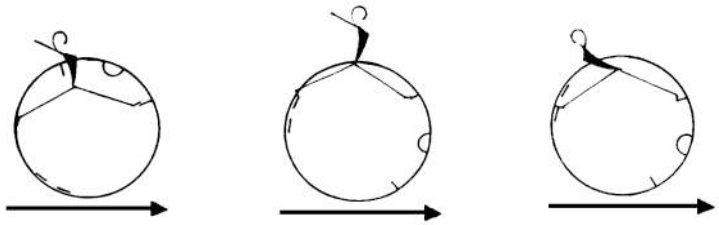
前腕支持倒立の特別なバリエーションの一つに、交互前後開脚や回旋開脚で行う技がある。交互前後開脚の場合、まず脚を大きく開いた前後開脚姿勢（約 160 度～170 度）をとり、その後、前後脚を入れかえる（後方にあった脚は前方へ開脚し、前方にあった脚は後方へ開脚する）。



リング上での前腕支持倒立・交互前後開脚・後方回転

vii) シュパガート

上方でのシュパガートとは、3 本前のバーに足を掛けた前後開脚姿勢である（両ステップバーは1 本とする)。身体重心は、リングの最高部よりも下にあり、両肩と上体だけが（足の位置によるが)、リングよりも上にある。シュパガート姿勢において、上体は（できるだけ）まっすぐに起こし、両手は離す（その他の姿勢の際には、別途表記される)。



①　②　③

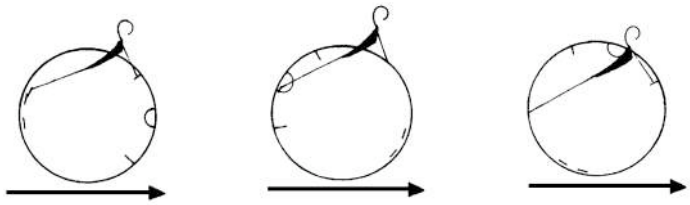
①上方でのシュパガート・前方回転・背面のバーと正面のバーグリップに立つ

②上方でのシュパガート・前方回転・上方のステップと上方のバーグリップに立つ

③上方でのシュパガート・後方回転・下方のステップと上方のバーグリップに立つ

viii) 正面支持

上方での正面支持の場合、身体の重心はリングの最高部よりも下にあり、肩だけ、あるいは胸だけがリングの上に出る。この時、支持点である足と手の間には2 本のバーがある（両ステップは1 本とする)。ただしリンググリップに足、もしくは手をかけた場合は、間に3 本のバーがあることになる。



①　②　③

①上方での正面支持・前方回転・上方のステップに立つ・上方のバーグリップを順手握り

②上方での正面支持・前方回転・リンググリップの中に立つ・上方のバーを順手握り

③上方での正面支持・前方回転・背面のバーに立つ・正面のバーグリップを順手握り

3)　下方局面での周辺系運動

下方局面で行う周辺系の技は、様々な姿勢でのスイングから始められる。身体重心の大部分は、ラートの1 点上、または近くの2 点上にかかる。これによって、スイングの効果を上げることができる。

a)　立位姿勢での技

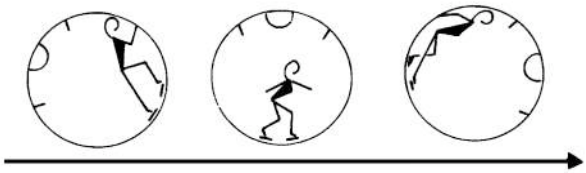
＜原則＞

縦姿勢で行うスイングは、スイング間に握り変えを行う。前方へのスイングの場合、両手はまず正面を握り、前方へラートを踏む時に背面に握り変える。後方へのスイングの場合、背面から正面へと握り変える。握っている間は腕を曲げても構わないが、握り変えている間は、腕を伸ばし、体側を通す。また握り変えは両手同時に行う。縦姿勢で行う 2 分の 1 ひねりのスイングは、片手ずつ握り変えてもよい。

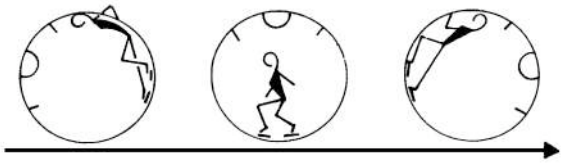
縦姿勢で行うスイングで握り変えをしない場合は、その表記がされる。横姿勢で行うスイングの場合、横姿勢と表記され、握り変えはしない。

ｉ）前後開脚立ちでの技

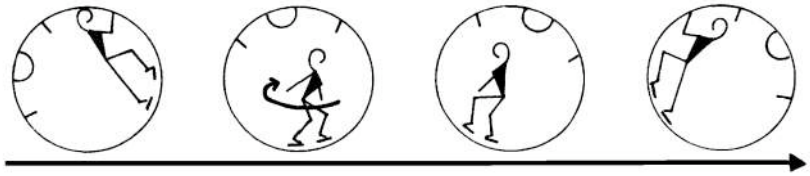
このバリエーションは、中心系と周辺系の移行などで行われる予備振動である。周辺系の技として行われる場合、僅かに両膝を曲げてもよい。



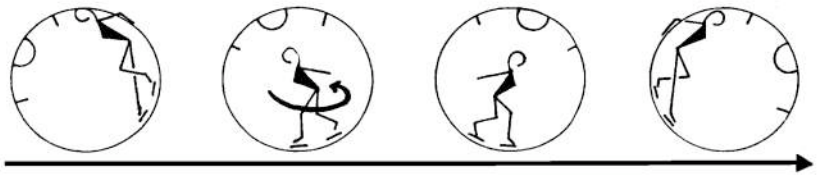
前後開脚立ち・前方回転



前後開脚立ち・後方回転



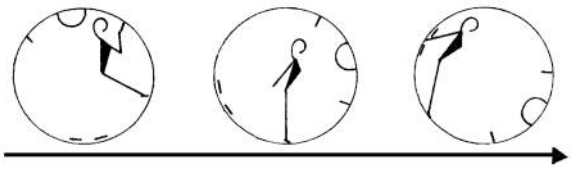
前後開脚立ち･前方回転･2 分の 1 ひねり



前後開脚立ち･後方回転･2 分の 1 ひねり

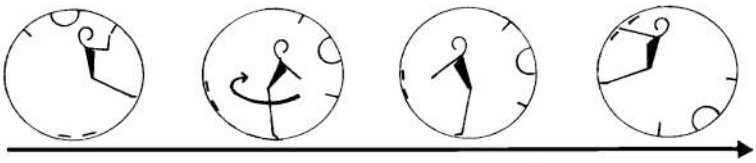
ⅱ）閉脚立ちでの技

腰を少し曲げる。

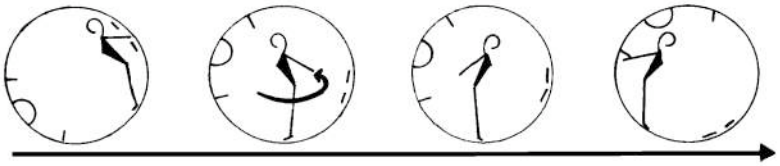


閉脚立ち・前方回転

閉脚立ち･後方回転



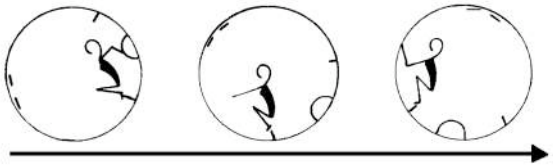
閉脚立ち･前方回転･2 分の 1 ひねり



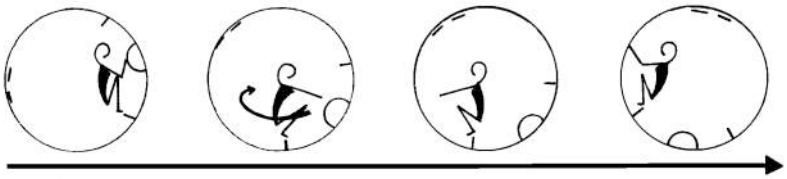
閉脚立ち･後方回転･2 分の 1 ひねり

iii）屈膝立ちでの技

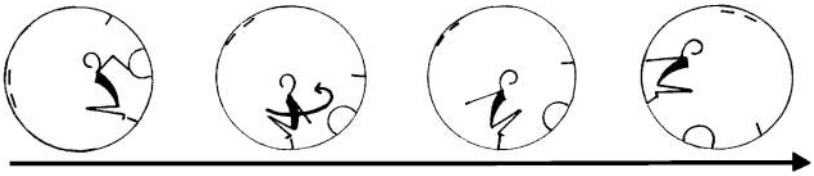
屈膝立ち･前方回転



屈膝立ち・後方回転

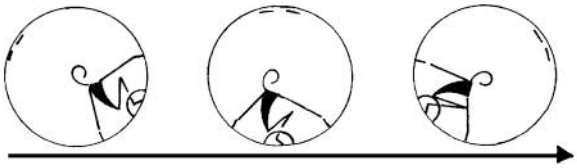


屈膝立ち・前方回転・2 分の 1 ひねり

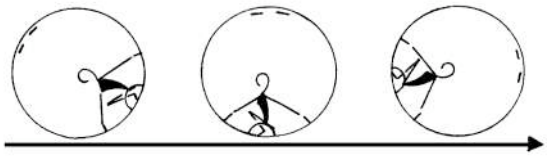


屈膝立ち・後方回転・2 分の 1 ひねり

iv）左右開脚立ちでの技

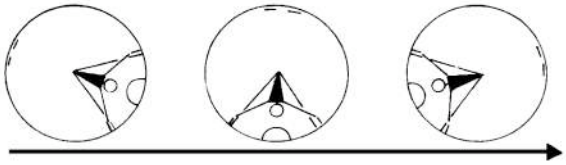


開脚屈膝立ち・前方回転・リンググリップに立つ・バーグリップを握る



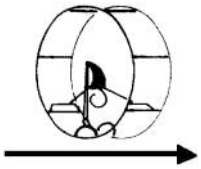
開脚屈膝立ち・後方回転・リンググリップに立つ・バーグリップを握る

ｖ）左右開脚屈身立ちでの技



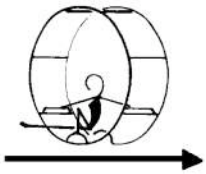
横姿勢・左右開脚屈身立ち

vi）屈身立ちでの技



横姿勢・屈伸立ち

vii）片足屈身立ちでの技



横姿勢・片足屈膝立ち・前方開脚

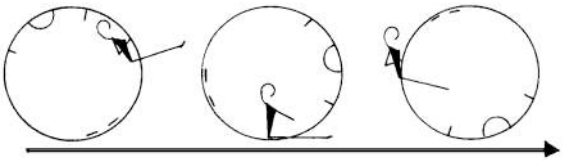
b)　座位姿勢での技

＜原則＞

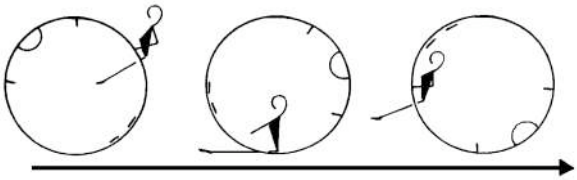
座位姿勢で行うスイングの場合、通常、立位姿勢と同様に握り変えを行う。握る位置が定められている場合、その位置は表記される。

スイングの間、足や脚は軽く床に触れても構わないが、大きな音を立てないようにしなければならない。

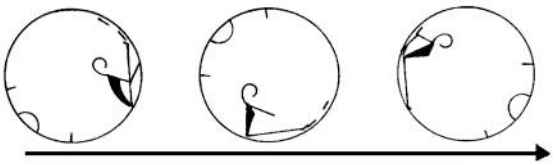
ｉ）長座での技



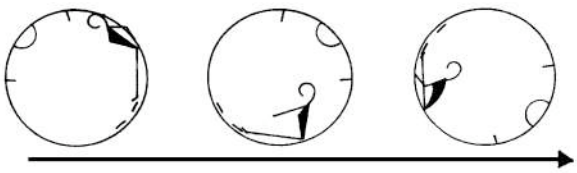
長座・前方回転



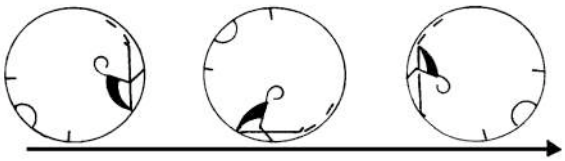
長座・後方回転



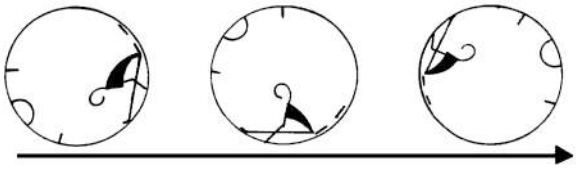
長座・前方回転・足を置く



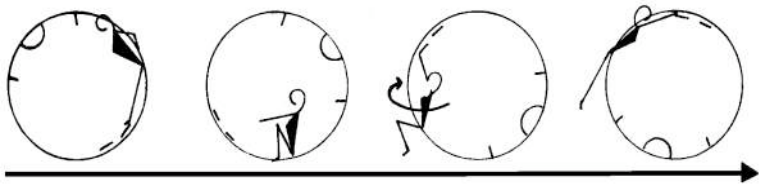
長座・後方回転・足を置く



長座・前方回転・足を置く・握り変えなし



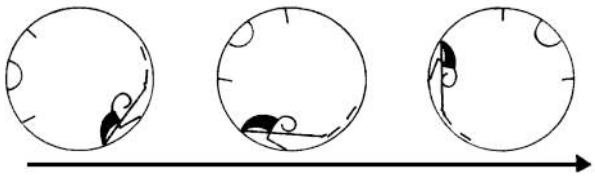
長座・後方回転・足を置く・握り変えなし



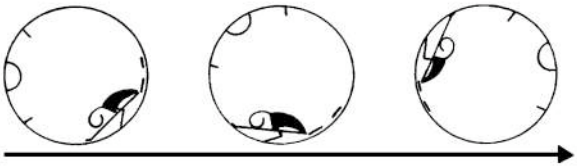
長座・後方回転・足を置く~ 床を蹴って2分の1ひねり

ⅱ）長座屈身での技

動きの中で明らかな屈身姿勢をとらなければならない。

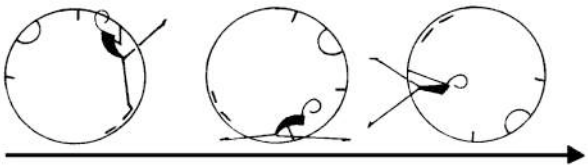


長座屈身・前方回転・足を置く

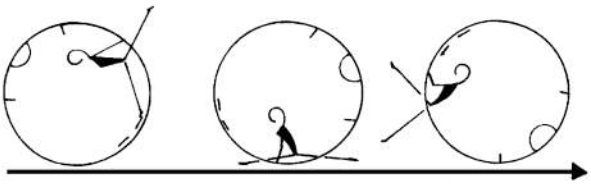


長座屈身・後方回転・足を置く

ⅲ）シュパガート座りでの技



シュパガート座り・前方回転



シュパガート座り・後方回転

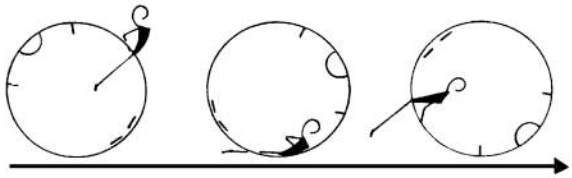
c)　臥位姿勢での技

＜原則＞

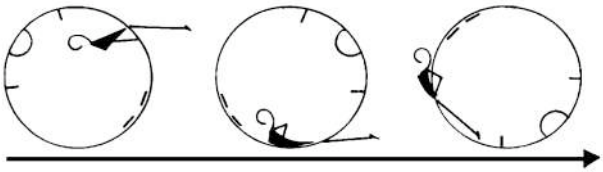
伏臥姿勢または仰臥姿勢でのスイングの場合、脚や上体は軽く床に触れても構わない。外握りでの両手は、握り変えをしない。腕は曲げても構わない。

伏臥姿勢での前方回転の場合、足は開始時のみバーに置いても構わないが、床に達した時にバーから離す。

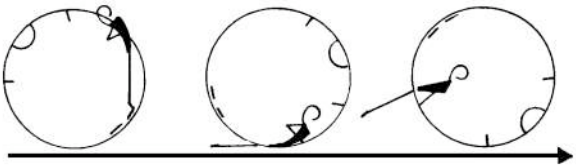
ｉ）伏臥での技



伏臥姿勢・前方回転

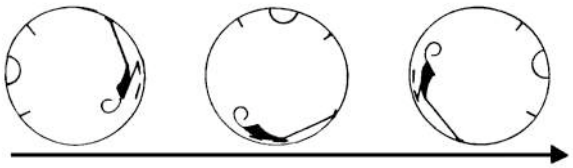


伏臥姿勢・後方回転

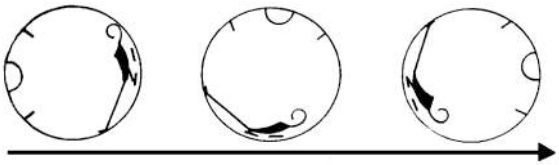


伏臥姿勢・前方回転・足を置く

ii）仰臥での技



仰臥姿勢・前方回転・足を置く



仰臥姿勢・後方回転・足を置く

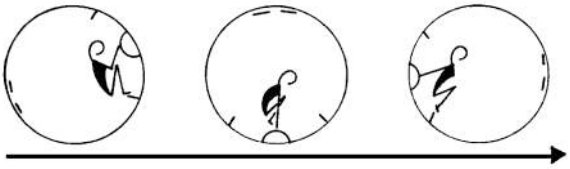
d)　支持姿勢での技

＜原則＞

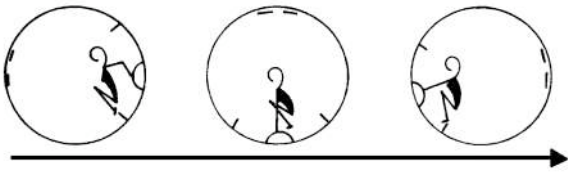
縦姿勢で行う支持姿勢でのスイングの場合、手は支持している位置を動かさない。体重を支える前までは、腕を曲げても構わない。支持の局面で、足は床に触れてはならない。

支持局面で一瞬床を蹴る場合、両足を揃えて同時に行う。蹴った後、脚を伸ばす。前方回転において特に表記されない限り、腰や脚はバーに触れてはならない。後方回転において、臀部または大腿は蹴った後、素早くバーに乗せる。

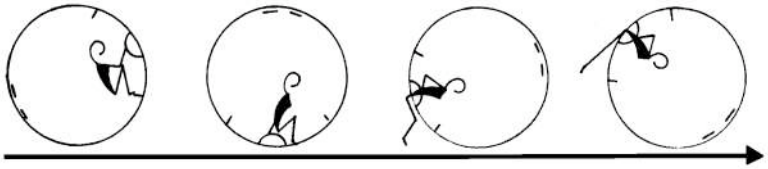
ｉ）屈膝支持での技



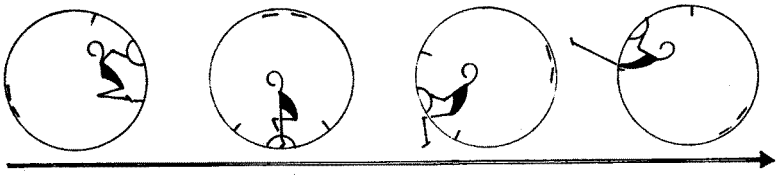
屈膝支持・前方回転



屈膝支持・後方回転



屈膝支持・前方回転・床を蹴る



屈膝支持・後方回転・床を蹴る

ⅱ）横姿勢・長座支持での技

横姿勢・長座支持（バーグリップを握る）

５． 直転における「移行」の原則

1） 運動の開始（予備振動）

予備振動によって運動を開始する場合、まず身体重心を進行方向とは反対側へ移す。その時、進行方向側の脚は曲げ、もう片脚は伸ばす。曲げた脚を伸ばすことによって進行方向へラートは動く。

縦姿勢から運動を開始する場合、腕はやや前方斜め上に上げ、予備振動の後、所定の位置を握る。横姿勢から運動を開始する場合、進行方向と反対側の手が後方へ振られる間に、(次の) 進行方向側の手は所定のグリップを握る。その場合、上体は約8 分の 1 ひねる。

横姿勢でのフリーフライまたは片手での技を行う場合、離している手は腰にとる。パートナー演技の場合、予備振動なしで運動を開始することもできる。

2） 頭が上または下の姿勢での姿勢変化

a） 手や腕の姿勢変化

ⅰ）手を離して行う姿勢変化の方法

・横姿勢・身体のひねりなしの場合：

両手は同時に離し、速やかに次の位置を握る。その際、両手は完全にラートから離し、腕は真っすぐ伸ばす。リン

グによって動きが妨げられる場合、腕は完全に伸ばされなくてもよい。

・縦姿勢・身体のひねりなしの場合：

両手は姿勢変化の開始と同時に離し、速やかにやや前方斜め上に上げ、必要であれば次の位置を握る。

・４分の１ひねりを伴う場合（横姿勢から縦姿勢へ）：

両手はひねりの間離し、最短距離を通ってやや前方斜め上に上げる。両手は新しい位置を同時に握る。

・４分の１ひねりを伴う場合（縦姿勢から横姿勢へ）：

両手はひねりの前に同時に離し、やや前方斜め上に上げる。ひねりの間、両手は最短距離を通って新しい位置を同時に握る。

・2 分の１ひねり、1 分の１ひねりを伴う場合

握っていた位置から両手を同時に離し、やや前方斜め上に上げる。手の動きがリングやグリップによって妨げられる場合、少し下ろしても構わない。ひねった後、新しい運動方向を向いたら、腕は新しい握りの位置を同時に握る。

ⅱ）握り変えを伴う姿勢変化の方法

握り変えを伴う姿勢変化の場合、離した手や腕は伸ばし、最短距離を通って新しい位置を握る。握り変えを行なっている間、片手はラートに触れていなければならない。必要があれば握り方は表記される。

ⅲ）頭が下の姿勢でのひねりを伴う姿勢変化の方法

頭が下の姿勢でのひねりの場合、まず一方の手は指定された握り方でラートを握る。その後、もう一方の手は支えている腕の下を通すことによって身体のひねりを行う。

ⅳ）ひねり・ひねり戻しを伴う姿勢変化の方法

ひねりやひねり戻しは、両手でグリップを握ったままで行われる。ひねりによって腕が交差され、ひねり戻しによって腕の交差がほどかれる。ひねりによって必然的に握り方（内握りと外握り、順手握りと逆手握り）は変化するが、ひねり戻りによって元に戻される。この握り方の変化については　特に表記されない。

b)　足や脚の姿勢変化

ⅰ）足の向き変えの方法

両ベルトでの向き変え

ベルトに足を入れた状態での向き変えは、つま先を上げ、足首を背屈させて（引っかけ技術）ひねった後、ステップの縁を再び押し付ける（押し付け技術）。前方回転 2 分の 1 ひねりの場合、前方の足をひねってから後方の足をひねる。後方回転 2 分の 1 ひねりの場合は、後方の足をひねってから前方の足をひねる。どちらの場合においても、両足を同時にひねっても構わない。

2 回ひねりや 3 回ひねりの場合、ひねりの間は足首を背屈させたままでも構わない（引っかけ技術）が、両足をほぼ同時にひねる。

頭が下の姿勢での片ベルトでの向き変え

頭が下の姿勢での向き変えの場合、ひねりの間は足首を背屈させる（つま先を上げる）。ラートが 1 回転するまで、足首を曲げ（つま先を上げる）続けても構わない。

閉脚姿勢での向き変え

特に表記されない場合、閉脚姿勢のままひねりを行う。

ⅱ）ベルトから足を抜く方法

ベルトから足を抜く場合、脚を伸ばしたまま行う。その際、ベルトに引っかからないようにする。

ⅲ）開脚の方法

・開脚する脚は伸ばしたまま、最短距離を通して行う。場合によっては、開脚する脚は支持脚のすぐそばを通す。

・前方開脚、後方開脚、左右への開脚の場合、脚角度は少なくとも 45 度に保たれていなければならない。開脚の方法は組み合せることができる。

例：横姿勢・左右開脚~ 横姿勢・前方開脚~ 横姿勢・交差開脚

・前曲げ開脚や横曲げ開脚の場合、足は支持脚の膝の高さに置く。

・上記の静的な開脚の他に、直転での周辺系や斜転の移行においては、脚回旋、交互開脚などの運動もある。

・上方でのシュパガートは、技術的には通常の開脚とははっきりと区別され、上方局面と下方局面の移行技として扱われる。

ⅳ）歩く方法

歩行を伴う姿勢変化の場合、常に片足をラートに触れさせ、脚は伸ばす。「バー上を走る」は、歩く移行のバリエーションの一つである。

ⅴ）屈膝の方法

両脚は閉じた状態で揃えてかかえこみ、次の技につながるように最終位置に置く。腰の角度は、開始や最終姿勢によって変化する。身体を上に引き上げてから屈膝する場合、ジャンプして身体を引き上げる動きは避ける。同様に足を下ろす場合は、大きな音を立てないようにする。この時腕は曲げても構わない。

ⅵ）屈身の方法

両脚は閉じた状態で揃えて伸ばし、次の技につながるように最終位置に置く。腰の角度は、開始や最終姿勢によって変化する。身体を引き上げたり下ろしたりする際には、屈膝と同様にジャンプする動作を避け、足を置くときは音を立てないようにする。腕は曲げても構わない。

ⅶ）左右開脚の方法

両脚は同時に開脚する。腰の角度は、開始や最終位置によって変化する。身体を引き上げたり下ろしたりする際には、屈膝と同様にジャンプする動作を避け、足を置くときは音を立てないようにする。腕は曲げても構わない。

c）　「移行」として行われる周辺系運動

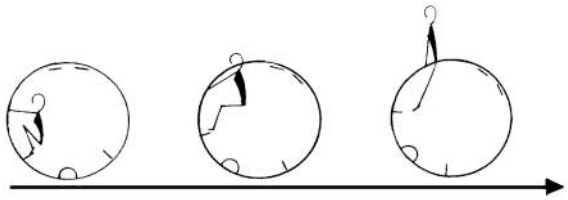
中心系の技の前に行われる上方局面や下方局面での周辺系は、移行として行うことができる。数多くの周辺系の技は移行として行うことが可能である。

d）　上方・下方局面間で行われる「移行」

頭が上の姿勢を維持しながら、下方局面から上方局面へ身体を引き上げる移行がある。この移行は、下方局面でのスイングによって行われる。次に行われる上方局面での技につなげるために、両足あるいは片足での力強い踏み切りや開脚動作によって、身体重心は最初の立ち位置より上方へ運ばれる。

ⅰ）屈膝からの支持

下方局面から上方局面での支持への移行である。下方局面での屈膝立ちなどからのスイング後、両手は正面のバーを（順手で）握る。ラートが回転する間に、両足で踏み切り、バーでの支持姿勢に移る。開始姿勢が前後開脚姿勢の時には、まず後方の足を伸ばし、それに続いて前方の足を伸ばす。



屈膝引き上げ支持・後方回転

リングを握る支持の場合は、肩や上体がラートの外に出てからバー付近のリングを上から外握りする。これらの動作は、立ち上がりと同時に行われる。

バリエーション：屈膝姿勢から支持姿勢、2 分の 1 ひねり

ひねりの運動は、下方局面でのスイング後すぐに行う。身体は 4 分の 1 ひねりしながら伸び上がり、手は肩や上体がラートの外に出てから片手ずつ、リングを上から外握りする。一旦前腕支持の姿勢になってもよい。

ⅱ）上方局面でのシュパガート

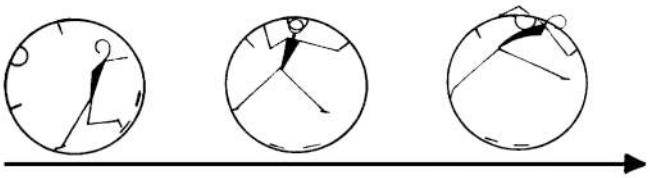
上方局面でのシュパガートは、力強い脚の開きにより、身体の重心を引き上げる。この間、開脚脚と支持脚は伸ばしたままである。両腕は力強い腕の引きと支持により身体重心の引き上げを助ける。脚を開くタイミングは決められており、別途表記される（特に握りのバリエーションに関係する）。上方でのシュパガートは、開始姿勢を維持したまま、ラートを約 8 分の 1 回転させながら予備振動なしで行うこともできる。

バリエーション：上方でのシュパガート・後方回転・2 分の 1 ひねり

閉脚立ちの姿勢から開脚動作と同時に 2 分の 1 ひねりを始め、開脚する脚はバーに置くところでひねりを終えなけばならない。

前後開脚立ちの姿勢からのひねりは、通常、身体が開いている方向でひねりが行われる。両手を握る時には、すでに身

体は 4 分の 1 ひねりされている。開脚する脚を置くと同時にひねり終える。身体の開きと反対方向へのひねりの場合は、別途表記される。開脚する脚は、支持脚よりも上に振り上げて、最終位置に移動させる。



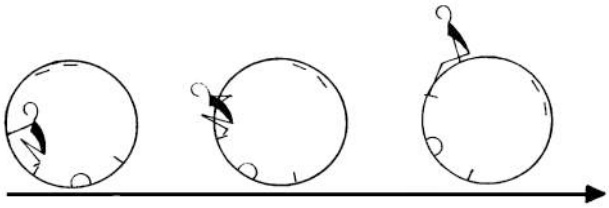
上方でのシュパガート・後方回転・2 分の 1 ひねり

iii) 下方局面から上方局面への移行

押し上げ支持

押し上げ支持・後方回転

屈膝立ち姿勢の後方回転から、正面のリングを握り（外・内・合わせ握り）、力強い腕の引きによってラートの内側から外側へ出る。出た後は、脚を伸ばす。前後開脚屈膝立ち姿勢からの押し上げでは、まず後方の足を伸ばし、もう一方の脚はしっかり曲げたままにしておく。ラートの内側から外側への移行後は、両脚を伸ばす。



押し上げ支持・後方回転

押し上げ支持・前方回転

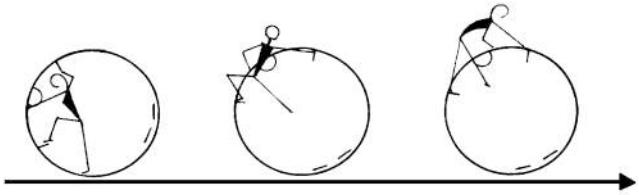
屈膝立ち姿勢での前方回転から、下方局面で両手を離した後、ラートの内側から外側へ跳び出すが、その際に正面上方のリングを外握りで握る。その後、脚の伸展を始める。

2 分の 1 ひねり

ひねりはラートの内側から外側へ出る時に始め、脚の伸展でひねり終える。握り方のバリエーションは多様である。

開始位置が屈膝立ち姿勢の場合、両脚はひねりの間、閉じておく。

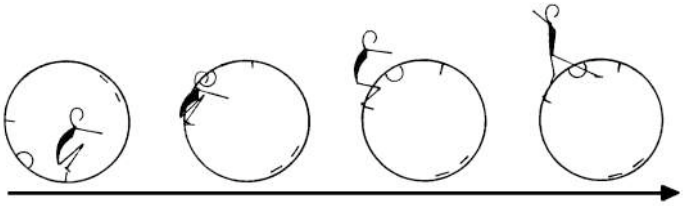
開始位置が前後開脚屈膝立ち姿勢の場合、身体がラートの内側から外側へ移行する際に、前方の膝は曲げ、後方の足でラートを力強く押す。ひねり終わるまで脚は伸ばしたままにする。



押し上げ支持・後方回転・2 分の 1 ひねり

両手を離して行う方法

下方局面で離した両手は、身体がラートの内側から外側に移行して両脚を伸ばすまで、前方に上げた姿勢を保つ。



屈膝からの立ち上がり・前方回転・両手を離して

3)　直転における回転方向の転換

a)　中心系運動で頭が上の姿勢の場合

頭が上の姿勢での中心系の技の方向転換は、通常、運動開始時の予備振動の要領で行われる。脚の姿勢や腕の姿勢に関しても同様である。姿勢変化を伴わない方向転換は、身体重心の変化によって生じ、膝を曲げたり、手を離したりすることが重要である。この様な場合は「(姿勢変化なし)」という補足を付け加える。

例：1. フリーフライ・後方回転

2. 大ブリッジ・後方回転・後方のステップ上に立つ／（姿勢変化なし）

(斜線＝方向転換、バーンの切り変え)

3. 大ブリッジ・前方回転・後方のステップ上に立つ

b)　中心系運動で頭が下の姿勢の場合

中心系運動で頭が下の姿勢での方向転換は、膝を曲げずに行わなければならない（例：屈身)。

c)　上方局面で行う周辺系運動の場合

上方局面で行う周辺系運動の場合でも、姿勢変化なしで方向転換を行うことができる。その際、早めに方向転換の準備を行い、身体重心(姿勢)を大きく変化させることなく方向転換を行わなければならない。

d）下方局面で行う周辺系運動

下方局面で行う周辺系運動の場合、上方局面に達する前にスイングを止めて、方向転換を行う。

4)　「移行」の運動範囲

a)　中心系運動で頭が上の姿勢の場合

中心系運動で頭が上の姿勢での移行は、可能な限り素早く行わなければならない。つまり、移行の前に行う技はできるだけ長く行い、次に行う技にはできるだけ素早く入るようにする。両ステップの間、あるいは開脚バーとグリップバーの間、もしくはステップと開脚バーの間が移行の範囲となる。

予備振動から運動を始める場合や方向転換の場合、それぞれのステップと開脚バーの中間部分が、移行の範囲になる。

方向転換（または予備振動）が、左右開脚や、前後開脚での位置（ステップ上以外）で行われる時は、両足の位置が移行の範囲になる。

b)　中心系運動で頭が下の姿勢の場合

中心系運動で頭が下の姿勢で行う技の組み合わせの移行の範囲を以下の通りである。

・ひねりを伴わない技の組み合わせ、および足や身体が 4 分の 1 や 2 分の 1 ひねりをする場合、両方のグリップバー間で行う。

・ベルトに足を入れて数回のひねりを行う場合、移行は両方の開脚バー間で行う。

・屈身での技の組み合わせの場合、屈身は両方の開脚バー間で開始され、完了されなければならない。

・ベルトなしでの移行の場合、身体が床と水平になった時に移行が始められ、再び身体が水平になる間に移行を終えなければならない。

c)　周辺系運動の場合

上方局面や下方局面で行う移行は、その技が成立する範囲内で行わなければならない。

Ⅳ. 斜転の技に関する基本原則

１． 姿勢の原則

1) 頭部の姿勢

頭部は､脊柱の一直線上に位置する姿勢をとる。視線の方向は、両肩を結ぶ軸に対して垂直とする。

2) 手・腕の姿勢

縦姿勢で手を離す場合には、腕を伸ばし、やや前方斜め上にとる。その際、肘は肩と目の高さの中間に位置するようにする。手は腕から一直線上に位置させる。指は閉じてしっかりと伸ばし、親指も揃える。手の平は、頭が上の姿勢の時には床にむける。

横姿勢で手を離して行う場合、腕は曲げて身体前面で腰にとる。その時、両手は前腕から一直線上にあるようにする。肘は身体前面と同じ平面上にあるようにし、指は閉じて伸ばし、親指は身体の後ろ側に開いて、腰部に置く。

3) 足の姿勢

ベルトに足を入れて行う場合、つま先はリングの上に乗せる。この際、つま先・母指球はリングやステップの前方部分を押しつける（押しつけ技術)。

また、斜転の後傾の場合、足首はできるだけ背屈させ、かかとがステップに触れるようにする（引っかけ技術)。

4) ベルトを外した足の位置

縦姿勢で行う片ベルトの技の場合、ベルトから外した足は、ベルトを付けている足に揃える。横姿勢で行う片ベルトの技の場合、ベルトから外した足は、ベルトを付けている足の横に添える。

ベルトなしの技の場合、足全体が支持面となり、母指球、足の裏全体、つま先などで立つ。

5) 大斜転における運動経過と身体姿勢

a) 運動経過の局面

運動経過の局面（支持・懸垂・引き局面）は、基本的には直転の局面と同様である。

b) 片手での縦姿勢における握る位置

片手の縦姿勢で行うすべての運動は、床に近い方の手でグリップを握る。

c) 両ベルトで行う前傾技での身体の位置

両ベルトで行う前傾技の場合、身体は直転の時と異なり、ラートの中心と回転しているリングの面のほぼ中間に位置する。

d) ベルトをつけて行う後傾技での身体の位置

両ベルトで行う後傾技の場合、上体は両リングの中央にある。ラートの面に対し、少し斜めの姿勢をとる。腰は伸ばす。

e) ベルトなしで行う前傾技の身体の位置

ベルトなしで行う前傾技の場合、身体は両リングの中央にある。頭が下の姿勢においては、一瞬だけ両手を伸ばし、両肩を結ぶ線は背面のリング付近にある。

6) その他の身体姿勢

通常、腕や脚、腰は伸ばすことを原則とする。例外については別途表記される。

２． 大斜転における中心系運動の原則

1) 基本回転

大斜転（前傾または後傾）中心系運動の基本回転は、直転の場合と同様である。

2) ブリッジ

大斜転（前傾または後傾）中心系運動におけるブリッジのほとんどは、直転の場合と同様である。

縦姿勢で行われるすべてのブリッジは、頭が下の姿勢で腰を充分に反らせ、身体の曲線を保つ。特に、同一グリップ（または同じ高さの位置）を握る前方開脚（ベルトなしの場合も）やシュパガートブリッジの際に重要である。この場合、懸垂局面は非常に短く、すぐに支持局面になる。懸垂局面では、肩の緊張を一瞬緩め、後方への体重移動を行う。その後の支持局面においては、肩を再び前方へ移動させ、しっかりと腰を反り、身体の曲線を保つ。

直転との相違点は、斜転では横姿勢でのブリッジが存在することである。

a) ブリッジ側方回転・後傾

ⅰ）姿勢

横姿勢、両方のバーグリップを逆手握り、身体を曲線に保ち緊張させる。

ⅱ）技術

重心の移動は、直転の側方回転と同じように、軽く腕を曲げることによって行う。ブリッジ姿勢を保つため両腕を伸ば

し、身体を支える。

3) フリーフライ

フリーフライは、直転と同様の方法で、前傾回転で行うことができる。

縦姿勢でのフリーフライの場合、両腕はやや前斜め上にとらなければならない。床に近い方の腕は、頭が下の姿勢の時には、床との接触を避けるために、少し下げるか前方へ持っていく。

4) 大斜転における技の組合せと「移行」の範囲

大斜転における「技の組み合わせ」は、前傾のみ、または後傾のみの技で成立する。「技の組み合わせ」において、その途中での回転面の変換は認められない。一つの技から次の技への移行は、以下に示すラートの移動範囲で行われる。

・頭が上の姿勢での移行の範囲：開脚バーから開脚バーの間

・頭が下の姿勢での移行の範囲：バーグリップからバーグリップの間

・屈身を伴う移行の範囲　　：開脚バーから開脚バーの間

３． 小斜転における中心系運動の原則

小斜転の技は、大斜転と同じ基本名称で示される。したがって小斜転の基本名称には“小斜転”という記述を先に示す（例：「小斜転・横姿勢大開脚」）。

小斜転における全ての技は横姿勢で行われる。特に表記されない場合、バーグリップを外握りで握るものとする。「上方のリングを握る」という表記は、上方のリングの両グリップバーとリンググリップの中間部分を順手で握るということを意味する。

小斜転において、それぞれの姿勢で技を成立させるためには3～5 秒間回転を維持しなければならない。したがって小斜転においては「技の組み合わせ」は存在しない。また、傾斜角が小さいため、一つの運動から次の運動への移行範囲は、ラート1 回転の間である。

1) 前傾で行う技

a) 横姿勢

ⅰ）姿勢

上体はしっかり起こし、少し上体を反らせた支持姿勢をとる（両肩はグリップの位置よりも高い）。

ⅱ）技術

支持腕（回転方向の腕）をまず伸ばし、それによってラートを下方へ押す。同時に引き腕（回転方向と反対の腕）は曲げ、ラートを上方へ引き上げる。頭が下の姿勢の時、両腕を一瞬伸ばす。その後、伸ばしていた支持腕（今は引き腕）を曲げ、同時に曲げていた引き腕（今は支持腕）を伸ばすことによって身体を移動させる。

片手（ベルトなし場合も）：空いている片手は腰にとるのではなく、上に上げる。

b) 横姿勢・ブリッジ

ⅰ）姿勢

懸垂姿勢、両腕は伸ばす。

ⅱ）技術

横姿勢で身体の曲線を保つために、両腕はラート回転中伸ばさなければならない。同時に、腰や肩の動きを左右に動かすことによって重心移動が起こる。しかし、目立つ腰の動きは避けなければならない。

この運動の場合のみ、ラートの傾斜角は、例外として45 度で行ってもよい。

2) 後傾で行う技

a) 横姿勢

ⅰ）姿勢

懸垂姿勢、腰は低い位置、後傾。

ⅱ）技術

両腕は、引き局面においては相互に曲げてもよい。腕は床の方向に引く。腕の引きによって身体重心点はその都度ラートの中心部分に移動する。

b) 横姿勢・ブリッジ

ⅰ）姿勢

横姿勢、両方のバーグリップを逆手握り、身体は曲線を保ち緊張させる。

ⅱ）技術

引き局面において両腕を軽く曲げてもよい。目立つ腰の動きは避ける。

４． 大斜転における周辺系運動の原則

斜転の周辺系運動の原則は、直転の場合と同様であり、名称も基本的に同じである。

1） 周辺系運動の例

a） 側方回転・左右開脚屈身

ⅰ）姿勢

横姿勢・左右開脚屈身（＝上方局面：横姿勢・左右開脚屈身懸垂~ 下方局面：横姿勢・左右開脚屈身立ち）

ⅱ）技術

腕を伸ばした時に身体重心を肩から外側へ移動させる。そのほかに、身体の上下運動が多少必要。

b） 側方回転・直角屈身

ⅰ）姿勢

両腕を伸ばす。

ⅱ）技術

腕を伸ばした時に身体重心を肩から外側へ移動させる。そのほかに、身体の上下運動が多少必要。

直転の場合と同様、周辺系の技への移行として行うこともできる。

５． 小斜転における周辺系運動の原則

1） 周辺系運動の例

小斜転・横姿勢・左右開脚屈身立ち

ⅰ）姿勢

下方リングの両グリップバー近くに立つ、上方のリングを握る、両腕は伸ばす。

ⅱ）技術

立っている位置が床から離れる時は、腕の引きにより身体の重心を引き上げる。立っている位置が床に近づく時は下げる。この重心の上下運動をラートの回転に合わせる。

６． 斜転における「移行」の原則

1） 運動開始時の「傾きかけ」

運動開始時の「傾きかけ」とは、2 本のリングで立っているラートを、予備振動や身体の移動によって斜転運動に入る移行のことをいう。傾きかけの後、回転方向の開脚バーが床についた時には最初の技の姿勢をとっていなければならない。傾きかけは両手、片手で、あるいは両手を離して行うなど、多様な姿勢で行うことができる。

a） 間接傾きかけ

間接傾きかけとは、予備振動後に一旦逆方向に傾きかけを行った後、その反動を利用して傾きかけを行う方法である。

b） 直接傾きかけ

直接傾きかけとは、予備振動後に傾きかけを行おうとする方向へ直接体重移動をして傾きかけを行う方法である。

c） フリーフライでの傾きかけ

フリーフライでの（両手を離して行う）傾きかけは、両手を離して行う予備振動の後に行われる。この方法は、特に規定が設けられていない。

2） 回転面の変換

回転しているリングを変える移行のことを回転面の変換という。

回転面の変換は、両ステップ間で行う。側方開脚や前方開脚で行う場合は、開脚足と支持足の中間部分までその移行範囲は広がる。選手がステップ以外に立っている時は、その場所に応じた範囲となる。

この移行において、目立つ腰の動きは避けなければならない。場合によっては両腕を伸ばしても構わない。バーに立っていたり、グリップを持っていたりする時は、その位置をずらしても構わない。

ただ単に回転リングを前後に切り変えるだけの動作は禁止されている。

3） 大斜転から小斜転への移行

大斜転から小斜転への移行は、支持姿勢あるいは懸垂姿勢で行われる。この移行は、次の運動である小斜転の握りや立つ位置で行なわれる。

支持姿勢で行う場合、両腕は交互に曲げて構わない。懸垂姿勢で行う場合、両腕は伸ばしたままにする。移行を終え小斜転を開始する時に、身体は支持姿勢になる。

大斜転から小斜転への移行は、ラート3回転以内には終えなければならない。床の状況に応じて、競技審判はラートの余剰回転を認めることができる。

4) 小斜転から大斜転への移行

小斜転から大斜転への移行は、ラート5回転以内で行わなければならない。選手は小斜転の傾斜角を大きくし、大斜転へと移行させる。傾斜角が大きくなれば、選手は大斜転の姿勢をとる。目立つ腰の動きは避けなければならない。

5) 立ち上げ

a) 大斜転からの立ち上げ

大斜転からの立ち上げは、最後の運動後2回転で、あるいは運動後すぐに行わなければならない。身体重心の移動によってラートにブレーキをかけ、両方のリングで立ち上がる。ラートは開脚バーの範囲内であれば回転してもよい。

b) 小斜転からの立ち上げ

小斜転からの立ち上げは、最後の運動後、ラート3回転以内でラートを立ち上げなければならない。床の状況に応じて、競技審判はラートの多回転を認めることができる。

原則として最後に行った小斜転の姿勢で、ラートを立ち上げなければならない。しかし、最後の小斜転が開脚等の姿勢だった場合は、基本姿勢に戻して（移行）立ち上げを行う。片ベルトの場合はベルトを外した足はステップ上に置いた姿勢、両ベルトを外した場合は下方リングでの閉脚立ちの姿勢を基本姿勢という。立ち上げは、支持姿勢、懸垂姿勢、または両方の組合せで行われるが、どの技術で行うかは最後の小斜転の運動によって左右される。

周辺系の技の場合、頭が下の姿勢でラートが立ったとしても、最後には基本姿勢をとらなければならない。

6) ラートを倒す

ラートを倒すとは、小斜転を維持したまま、ラートを横にして静止させることをいう。この移行は、選手が姿勢を変えることなく、ラートを再び逆回転での小斜転に移行できる時にのみ認められる。

7) 回転方向の転換

回転方向の転換とは、ラートの回転にブレーキをかけ、続いて反対の回転方向へ再び動かすような移行のことをいう。1回・3回の方向転換ではラートは逆回転になり、2回の場合には同じ回転方向となる。

回転方向の転換には、3回までの方向転換が認められている。1度の移行の中で4回以上の方向転換は認められない。

回転方向の転換方法は、次のように区別されている。

a) 前傾で行う回転方向の転換

姿勢と技術：ラートの回転にブレーキをかけるには、回転方向と反対へ身体の重心を移動させる。姿勢を変化させラートを減速させる時、足や脚は横向き姿勢になる。回転方向と反対側の手はバーグリップを握ったまま、腕を伸ばす。回転方向側の離した手・腕は伸ばし、腰は8分の1ひねり、肩は4分の1ひねりして後ろ後方へ振る。この時、ラートの傾斜角によって、上体は多少立った姿勢（地面に対して垂直）でも構わないが、上方のリング面から大きく外れてはならない。新しい回転方向の膝はしっかり曲げ、反対の脚は伸ばす。腰は曲げてもよい。

通常この移行の間に足の向きを変えはしない。しかし、方向転換の直前･直後に姿勢変化がある場合は、移行の間に足の向き変えをしてもよい。

例： - 両手を離した方向転換：両腕はやや前斜め上にとる。

- 両手での方向転換：両手は、回転方向とは反対側のバーグリップを握る。この場合縦姿勢になるので、方向転換の間に足の向き変えが必要である。
- ベルトなしで行う方向転換：下方リングに閉脚姿勢で立っているが、片脚の膝はわずかに曲げてもよい。
- ベルトなしで両手を離して行う方向転換
- 側方開脚で・両手を離して行う方向転換：回転方向と反対側の膝はしっかり曲げる。

b) 後傾で行う回転方向の転換

姿勢と技術：後傾で行う回転方向の転換は縦姿勢で行う。方向転換の間、足や身体の向き変えは行わない。前方の手は離し、斜め前上にとる。もう一方の手は、後方のバーグリップを握ったままで、その腕は伸ばす。上体は両リング面の中心にある。新しい回転方向の膝は曲げ、もう片膝は伸ばしたままにする。

例： - 方向転換・両手、後傾：一瞬両手は後方のバーグリップを握ってよい。両腕は伸ばす。

c)　**回転面の変換を伴う回転方向の転換**

上述の回転方向の転換では、回転面の変換は行われない。回転面の変換を伴う回転方向の転換には、以下の場合が挙げられる。

ⅰ）回転方向の転換の後に、回転面の変換を行う

回転方向の転換は前の技と同じ回転リング上で行わなければならない。回転方向の転換後、身体の重心移動によって回転面を変える。

ⅱ）回転面の変換の後に、回転方向の変換を行う

新しい回転面（リング）への変換をした後に、回転方向の転換を行う。

ⅲ）回転面の変換の前後に、回転方向の転換を行う

d)**ベルトなしで行う回転方向の転換・回転面の変換**

ベルトなしで行う回転方向の転換・回転面の変換は、同時に行われる。ラート回転の最後に背面リング上に足を乗せ、4 分の 1 ひねりを行う。この時両脚は伸ばしたままにする。回転方向の手は、回転方向と反対側のバーグリップを握り、両腕は伸ばす。新しい回転面のリングに乗り、方向転換を行う。この場合でも、3 回までの回転方向の転換・回転面の変換が可能である。立つ位置やグリップ等、必要があればその記述を行う。

Ⅴ．跳躍と下り

１． 跳躍の基本分類

跳躍は、以下の４つのグループに分類される。

1.開脚・閉脚跳び系、2.スタンディング系、3.転回跳び系、4.支持懸垂・転回跳び系

ほとんどの跳躍は前方向に行われるので、「前方」の表記はされず、「後方」の場合のみ表記される。

２． 跳躍の局面

1） ラートを転がす

「ラートを転がす」方法として、通常、3 つの方法がある。

①ラートの後方に立ち、開脚バーを逆手で握る。そのバーを上方に引き上げ、その後前方へ突き放すようにしてラートを転がす。

②縦姿勢で両ステップ上に立ち、正面のバーグリップを順手で握る。片足を開脚バーに乗せ、ラートの回転に合わせて開脚バーとバーグリップの間に下りる。すぐにしゃがみ込み（閉脚屈膝姿勢）、そのままの勢いでラートを転がす。

③ラート内に身体を入れ、正面のバーグリップを順手で握り、開脚バーに腰を当てた姿勢で立つ。グリップを下に押しながらしゃがみ込み、ラートを転がす。

2） ポーズ（閉脚立ち）

ラートを転がし、両手が離れた後、すぐに「ポーズ」（閉脚立ち）をとる。腕はやや前方斜め上に上げる。

3） 助走

「助走」は減速させることなく踏み切りまで加速する。開脚支持跳び等の支持姿勢をとる跳躍の場合、他の跳躍に比べてかなり速い助走が必要である。

4） 踏み切り

「踏み切り」はラートに極力近づき、両足同時に閉脚で行う。両手はリンググリップ付近のリングを外握りで握る。開脚支持跳び等の支持姿勢をとる跳躍の場合、上方のグリップバーの近くを握る。支持懸垂・転回跳び系の場合、グリップバーとグリップバーの間のリングを握る。

5） 跳び上がり

「跳び上がり」において、原則として両腕は伸ばす。支持姿勢をとる跳躍の場合、両腕は軽く曲げても構わない。

身体や脚の姿勢から、跳び上がり技術は以下のように区分される。

① 伸身型（開脚・閉脚跳び系）：脚はほぼ水平にし、床に対して 160 度～180 度の角度をつくる。身体は軽く弓なりに反り、伸ばす。上体と腕の角度は小さく（鋭角に）する。

② 屈身型（スタンディング系、転回跳び系）：両足は少なくとも握っている手の高さまで引き上げる。腰は曲げ、肩よりも高く上げる。上体と腕の角度は 90 度よりも大きくする。

伸身型と屈身型の理想型としては、脚を閉じて伸ばして行う。開脚で行う場合も脚は伸ばす。しかし開脚角度は少なくとも 60 度開く。

6） ラート上に乗る（大腿、腰、足）

ラート上で左右開脚を行う場合、大腿を乗せる位置は両手のすぐ後方である。「開脚座り・後方下り跳び」の場合、踏み切り後に腕を交差させて 2 分の 1 ひねりをする。大腿を乗せた後すぐに両手をラートから離し、大腿のすぐ前方のリングを握る。

ステンディング系の場合、足を乗せる位置は両手のすぐ後方のリング上である。膝は伸ばして行う。膝を曲げて両足を乗せる時は、「屈膝」という表記がなされる。

ラート上で後向きに立つための乗り方には以下の 2 通りがある。

①後向きで左右開脚座りをし、すぐにリング上に立つ。

②屈身型で跳び上がり、脚を交差させて片足をリングに乗せる（左足なら右側、右足なら左側のリングに乗せる）。後方へ向きを変えながら、もう一方の足を手の後方のリングに乗せる。両足は手を挟んで対角線上の位置となる。最後に、両脚の位置を揃える。

7） ラート上での姿勢（支持・立位・座位・臥位）

「ラート上での姿勢」は各跳躍により異なるため、「3. 跳躍の技に関する基本原則」を参照。この局面ではラートを静止させてはならない。

8)　ラートからの跳び出し

「ラートからの跳び出し」においては、上昇局面がはっきりと認められなければならない。スタンディング系の場合は上方への跳び上がり、他の跳躍の場合は腕の突き離しや脚の振りが必要である。

跳び出した後にラートが逆回転したり、跳び出し時に着地用のマットに触れてはならない。

9)　空中局面

「空中局面」は各跳躍で異なるため、「3. 跳躍の技に関する基本原則」を参照。

空中局面では身体を伸ばさなければならない。ひねりを行う場合には、「ひねり」の表記がなされる。ひねり動作は「ラートからの跳び出し」後に開始しなければならない。

10)　着地

「着地」は閉脚姿勢を基本とするが、両足は肩幅までは開いても構わない。着地の際には、膝を曲げて衝撃を吸収する。着地後は（失敗の場合も）閉脚で腕をやや前方斜め上に上げた着地姿勢をとらなければならない。

３．　跳躍の技に関する基本原則

1) 開脚・閉脚跳び系

1.1. 開脚座り跳び

開脚で座る際、大腿の内側をリングに乗せ、腰は伸ばす。両手は大腿の前方から後方へ握り変える。跳び出す時、両脚を前方へ勢いよく振り出す。腰の伸ばしと同時に両手でラートを突き離すことによって、腰を支持点よりも高く上げる。空中局面での伸身姿勢の間、両腕は上に上げておく。

1.2. 開脚座り・後方下り跳び

踏み切ると同時にひねりながら大腿をリングに乗せ、その後、手を後方から前方に握り変える。後方へ跳び出す時、両脚を後方へ勢いよく振り出す。腰の伸ばしと同時に両手でラートを突き離すことによって、腰を支持点よりも高く上げる。空中局面での伸身姿勢の間、両腕は上に上げておく。

1.3. 閉脚かかえこみ跳び

屈膝支持の姿勢において、上体と大腿の間の角度は90 度以下にしなければならない。屈膝支持の姿勢から、両脚は閉じたまま勢いよく前方へ伸ばす。その際、身体は水平よりも高く上げなければならない。同時に両手でラートを突き離すことによって腰が伸ばされる。空中局面での伸身姿勢の間、両腕は上に上げておく。

1.4. 水平支持・開脚跳び

助走速度を上げて行う。踏み切り時、両手はリンググリップの近くを握る。両手以外はリングに触れてはならない。力強い踏み切りと軽く曲げた腕の引きによって、一瞬だけ閉脚水平支持姿勢をとる。両手でラートを突き離すことで、身体を上昇させ、腰の伸展と上体の起こしによって伸身姿勢をとる（腕は横斜め上）。

1.5. 開脚支持跳び

助走速度を上げて行う。踏み切り時、両手はリンググリップの近くを握る。両手以外はリングに触れてはならない。力強い踏み切りと軽く曲げた腕の引きによって、一瞬だけ閉脚支持姿勢をとる。両手でラートを突き離すことで、身体を上昇させ、腰の伸展と上体の起こしによって伸身姿勢をとる（腕は横斜め上）。

1.6. 閉脚支持かかえこみ跳び

助走速度を上げて行う。踏み切り時、両手は上方のグリップバーの近くを握る。両手以外はリングに触れてはならない。力強い踏み切りと軽く曲げた腕の引きによって、一瞬だけ閉脚支持姿勢をとる。両手でラートを突き離すことで、身体を上昇させ、腰の伸展と上体の起こしによって伸身姿勢をとる（腕は横斜め上）。支持局面で両足はラートの上を通過しなければならない。

2) スタンディング系

スタンディング系は立った姿勢（前向きまたは後向き）から行う跳躍である。両足をラートに乗せた後、まず前傾姿勢をとる。両膝は軽く曲げ、両手を上に上げた姿勢から踏み切りを行う。跳び出した後、身体重心は上昇しなければならない（少なくとも跳び出す前の肩の高さまで腰を上げる）。

2.1. 伸身跳び

空中局面において、腰、脚、足を伸ばし、両腕は上に上げる。身体の伸びが見られなければならない。

2.2. 開脚屈身跳び

空中局面において、上体は軽く前方へ傾ける（視線は前方）。そして両足（または伸ばした両脚）は腰の位置よりも高く上げ、屈身姿勢を見せなければならない。着地前には両脚を閉じて身体を伸ばす。

2.3. 前方かかえこみ宙返り跳び

2.4. 後方かかえこみ宙返り跳び

2.5. 前方跳び出し後方かかえ込み宙返り跳び（アオエロバッハ宙返り跳び）

宙返りは、身体の左右軸の回転で行われる空中回転である。

何も表記されない「宙返り」は、「かかえこみ宙返り」を意味している。屈身姿勢での宙返りは「屈身宙返り」、伸身姿勢での宙返りは「伸身宙返り」と表記される。

全ての宙返り跳びは、ラートから跳び出す前に立ち上がり、腕は上に上げる（アオエロバッハ跳びは上げなくてもよい）。跳び出しは軽く膝を曲げた姿勢から行う。宙返りをしている間、両腕は曲げ、両手は脚に触れさせる。跳び出した後、はっきりと上昇局面が現れなければならない。宙返りの回転は、跳び出した位置よりも上方で行う。着地前に身体を伸ばし腕は上に上げる。

前方宙返り 2 分の 1 ひねりの場合、宙返りが 2 分の 1 回転した後に（つまりほとんど頭が下になった姿勢後に）ひねり始める。着地の前に身体を伸ばす（両腕は上に上げる）。

3) 転回跳び系

転回跳び系とは、リングを握った手を支持点とした身体の左右軸での回転跳躍である。跳び出しは、手の突き離しと腰・脚の伸展で行う。転回跳び系はリングを外握りし、身体を反らせて行う。

3.1. 転回跳び

踏み切り後、腰をできるだけ早く肩よりも高く上げる。その際、両腕は最大 90 度までなら曲げてもよい。腰の引き上げは、手首-肩-腰を結ぶ線がほぼ垂直の状態になるまで続く（握りの位置がラートの頂点の時、垂直となる）。この時、両腕は 90 度以上曲げてはならず、また両肩はリングより上にある。手の位置が頂点を超えた後に、ラートの突き離しを行う。同時に、力強い腰の伸展と腕の伸ばしによって跳び出す。曲げた膝で勢いをつけてはならない（膝も曲げてはならない）。ラートを離れた後、身体は反らせる。

3.2. 開脚屈身支持転回跳び

踏み切り後、開脚支持姿勢をとる。支持している間は開脚し、跳び出す前に閉脚姿勢となる。その他は「3. 1. 転回跳び」と同様。

3.3. 開脚支持転回跳び

踏み切り後、開脚支持姿勢をとる。ラートの頂点より手前で、上体を前方へ倒す。倒立支持姿勢になる際、肘で身体を支えてはならない。両肩はリングの位置まで下げることができる。手首-肩-腰がほぼ一直線になるまで腰を上げる。ラートからの跳び出しは、力強い腰の伸展と腕の伸ばしによって行われる。

4) 支持懸垂・転回跳び系

踏み切り後、腹部を下方のグリップバーに乗せる。両手は、そのグリップバーと上方のグリップバーの間のリングを握る。両脚はラート中心方向へ振り下ろす。頂点を越えた時、脚を力強く後方へ振り上げる。腰は肩よりも高く上げる。曲げた両腕をしっかり伸ばし、ラートを手で突き離した後、身体を反らせる。

2 分の 1 ひねりを行う場合、ひねり動作は空中局面で始める。1 回ひねりの場合は、ラートを手で突き離す時にひねり動作を始める。その際、両腕を交差させてはならない。またひねりの力によって、ラートが回転方向から左右に外れてはならない（マットに対して斜めになってはならない）。

4. 直転・斜転における下り

下りとは、空中局面を伴ってラートから離れることである。直転の場合、ラートを停止せずに回転運動を利用して行うことができる。下りた後、閉脚立ちの着地姿勢で演技を終える。

下りは次の 4 グループに分類される。

1. 脚振り下り
2. スタンディングからの下り
3. 転回下り
4. 振り跳び下り
5. 立ち上げたラートからの宙返り下り

1) 脚振り下り

脚振り下りは直転でのみ行うことができ、上方局面から行われる。その方法には以下の 2 通りがある。

・前方脚振り下り：

前方脚振り下りは、リングを握った屈膝支持やリング・バー上に座った姿勢から行われる。

・後方脚振り下り：

後方脚振り下りは、リング・バー上での支持姿勢や伏臥姿勢から行われる。

2) **スタンディングからの下り**

スタンディングからの下りは、ラート上に立った姿勢から行うことができる。また、バーやグリップ上での閉脚屈膝姿勢から、あるいはステップ上に立った姿勢から、ラートの回転を利用して跳び出すこともできる。

3) **転回下り**

転回下りは、リング上での左右開脚座りから、両グリップバー（上方局面）上での開脚立ちから、1 本のバー上で立った（上方局面）姿勢から、ステップやバーに立ってラートの回転を利用した跳び出しから等、様々な姿勢から行うことができる。どの方法においても、リングを外握りした状態からの突き離しが必要である。

4) **振り跳び下り**

振り跳び下りは、下方局面でラートが停止した状態から行われる。

・横姿勢からの振り跳び下り：

ステップに横姿勢で立ち、正面のリング上方を握り、身体を引き上げる（跳び上がってはならない）。この引き上げの局面において腰、腕、脚は曲げてもよい。脚を前方上方に蹴り上げ、同時に勢いよくラートを突き離す。空中局面では身体を伸ばし、腰は肩の高さまで上げる。

・縦姿勢からの振り跳び下り：

正面のグリップバー、あるいはバーグリップを握り、身体を引き上げ、勢いよくリングの間から跳び出す。身体を引き上げる際にはラートが前方へ回転しないように後方へ引く。

・後方への足抜き回り下り：

ステップに横姿勢で立ち、背面のリング上方を握る。脚を引き上げ、後方へ足抜き回り。脚を後ろ上方へ伸ばし、同時に腰も伸展させ跳び出す。

5) **立ち上げたラートからの宙返り下り**

静止したラートのステップ、またはリング上からスタンディングでの宙返り（前方・後方）による下り。リングに立つ場合、足が床に触れてはならない。

ラート用語集 2011

2011 年 3 月 31 日　発行

編　　著：本村三男（日本ラート協会会長）
　　大塚　隆(日本ラート協会副会長)
編　　集：日本ラート協会技術部会
編集協力：西井英理子、檜皮貴子、深瀬友香子、松本陽一、
　　本谷聡、本島淳夫、森大輔、吉田望（五十音順）
発　　行：日本ラート協会
　　〒187-0023　東京都小平市上水新町 2-27-30
印　　刷：日本ラート協会

ラート用語集 2011 は、「Deutscher Turner Bund Fachgebiet Roenradturnen ： Rhoenradturnsprache 1988(RTS 88)」を基準に加筆・修正を行ったものです。