

# 柔道学習カード② 「体落とし」

2年 組 番 氏名

## 1 体落としのポイント

- ① 崩しの段階で相手の体勢が前に崩れている。
- ② 取の右肘が受の左肩の外側に出ている。
- ③ しっかりと右前回りさばきを行い、自分の体が投げる方向に向いている。

ポイント①

ポイント②

ポイント③

## 2 技の自己評価1回目(自分の動画を見て○をつける)

- ① 崩しの段階で相手の体勢が前に崩れている。(できていた・できていなかった)
- ② 自分の体が投げる方向に向いている。(できていた・できていなかった)
- ③ 取の右肘が受の左肩の外側に出ている。(できていた・できていなかった)

自分の感想

ペアからの感想・アドバイス

## 3 投げ込みバトルの結果

対戦相手

( - )で(勝ち・負け)

勝因、敗因の自己分析(仲間にアドバイスをもらいながら書いてみよう)

## 4 技の自己評価2回目(自分の動画を見て○をつける)

- ① 崩しの段階で相手の体勢が前に崩れている。(できていた・できていなかった)
- ② 自分の体が投げる方向に向いている。(できていた・できていなかった)
- ③ 取の右肘が受の左肩の外側に出ている。(できていた・できていなかった)

自分の感想

ペアからの感想・アドバイス