

てつぼう運動



- ① 各運動項目はレベル別となっております！
- ② テクニック項目がございます！
- ③ 体育専門のインストラクターによる指導となっており、お子様の成長に合わせて行う事が可能です。
- ④ 沢山からだを動かしてどんどんチャレンジしていこう！

レベル①	レベル②	テクニック
からだづくり ・ぶらさがりが5秒できる () ・ブタの丸焼きができる () ・跳び上がりができる () ・跳び下りができる () ・足抜き回り ・補助ありでまわれる () ・一人でまわれる () ・足抜き戻し () ・まえまわり ・つばめがら秒できる () ・まえまわりができる () ・まえまわりがゆっくり下りられる () ・逆上がり ・後ろ足を振り上げることができる () ・補助ありで坂道を利用して逆上がりができる(逆手) ・補助ありで坂道を利用して逆上がりができる(順手)	からだづくり ・両膝を掛けてぶらさがりが () ・両膝掛け倒立下りができる () ・片膝を掛けて揺れることができる () ・逆手で肘掛け懸垂ができる () ・順手で肘掛け懸垂ができる () ・つばめの状態でスイングができる () ・つばめの状態でお腹が離れてスイングができる () 逆上がり ・タイミングよく踏み切ることができる () ・スムーズに坂道逆上がりができる () ・補助ありで逆上がりができる () ・逆上がりができる () 膝掛け技 ・膝掛け振り上がりができる () 支持回転技 ・後方支持回転が補助ありでできる () ・後方支持回転ができる () 下り技 ・転向前下りができる ()	逆上がり ・高鉄棒で逆上がりができる () (胸以上) 膝掛け技 ・後方膝掛け回転ができる () ・前方膝掛け回転ができる () ・膝掛け上がりができる () ・両膝掛け振動下りができる () 支持回転技 ・前方支持回転が補助ありでできる () ・前方支持回転ができる () ・かかえ込み回りができる () 下り技 ・片足踏み越し下りができる ()

マット運動は**バク転**も挑戦出来るんだね！！



ポイント② 項目にチャレンジしてシールを張ろう！

シールを貼ろう！

レベル① からだづくり	レベル① ブリッジ	レベル① 前転	レベル① 後転
レベル① 倒転	レベル① 倒立	レベル② からだづくり	レベル② ブリッジ
レベル② 前転	レベル② 開脚後転	レベル② 開脚前転	レベル② 倒転
レベル② 倒立	テクニック 伸膝前転	テクニック 後転	テクニック ロングアート

がんばったね！できたらチェックしよう！

シールを貼ろう！

レベル① からだづくり	レベル① 足抜き回り	レベル① まえまわり	レベル① 逆上がり
レベル② からだづくり	レベル② 逆上がり	レベル② 膝掛け技	レベル② 支持回転技
レベル② 下り技	テクニック 逆上がり	テクニック 膝掛け技	テクニック 支持回転技
テクニック 下り技			

がんばったね！できたらチェックしよう！

シールを貼ろう！

レベル① からだづくり	レベル① 開脚乗り	レベル① 開脚飛び	レベル② からだづくり
レベル② 開脚飛び(横)	レベル② 台上前転	レベル② かかえ込み飛び(横)	レベル② はね飛び
テクニック かかえ込み飛び	テクニック はね飛び	テクニック 前方倒立開脚飛び	

がんばったね！できたらチェックしよう！