マット運動 学習カード

技	発見した技のポイントを書きこもう!	Oをつけよう	ハッピーアドバイス
前転	れい 1 前に かたはばに手をつき、 手と手の概を見る。 じゅんにマットにつける。 ラピンける。	できそうだ	
		できた	
		いつでもできる	
後転	おしりませなか。 おしりませなか。 変数部のじゅんに できるだけ遠くにつく。 マットにつける。 しめる。 つきはなす。	できそうだ	
		できた	
		いつでもできる	
大きな前転	TIUS 大きな部位 応足で軽くけって せなかを大める。 足の先を高く上げて、 の日常をすばやく おしりに引きつける。 まをつく。	できそうだ	
		できた	
		いつでもできる	

川とび	### 10.0 からなどはいではいる。	できそうだ	
		いつでもできる	
/ Bil	RU17 (10万とう立日社 のこしを の足をのばし、 のかた足すつ ませする。 大きく聞く ませずる。 はまを上に 上げる。 人	できそうだ	
側方倒立回転		できた	
		いつでもできる	
大きな前転	##5年の日本 100mm 1	できそうだ	
■ 開脚前転		できた	
		いつでもできる	

前転	れい3 新年 → (足交差) → 日本 ・体を起こしながら足を交差し、 ・体を目标させて向きをかえる。	できそうだ	
あし交差 ➡ 後転		できた	
◆ 後転	■前転	いつでもできる	
	れい4 植物とう立	できそうだ	
補助倒立		できた	
		いつでもできる	
	れいち 頭とう立	できそうだ	
頭倒立		できた	
		いつでもできる	



できそうだ

できた

いつでもできる

倒立前転



できそうだ

できた

いつでもできる

側方倒立回転 ➡ ジャンプ ➡

開脚後転



できそうだ できた いつでもできる