

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！	○をつけよう	ハッピーアドバイス
前 転	 <p>れい1 前転</p> <ul style="list-style-type: none"> ●かたはばに手をつき、手と手の裏を見る。 ●後頭部、せなかとじゅんにマットにつける。 ●両足をすばやく引きつける。 	できそうだ	
		できた	
		いつでもできる	
後 転	 <p>れい2 後転</p> <ul style="list-style-type: none"> ●足のいちよりおしりをできるだけ速くにつく。 ●おしり⇒せなか⇒後頭部のじゅんにマットにつける。 ●ひじをしめる。 ●両手でマットをつきはなす。 	できそうだ	
		できた	
		いつでもできる	
大きな 前転	 <p>れい3 大きな前転</p> <ul style="list-style-type: none"> ●こしを高くしてできるだけ速く手をつく。 ●両足で軽くけってせなかを丸める。 ●足の先を高く上げて、ふりおろす。 ●両足をすばやくおしりに引きつける。 	できそうだ	
		できた	
		いつでもできる	

川とび		できそうだ	
		できた	
		いつでもできる	
側方倒立回転		できそうだ	
		できた	
		いつでもできる	
大きな前転 ↓ 開脚前転		できそうだ	
		できた	
		いつでもできる	

<p>前転 ↓ あし交差 ↓ 後転</p>		<p>できそうだ</p>	
	<p>できた</p>		
	<p>いつでもできる</p>		
<p>補助倒立</p>		<p>できそうだ</p>	
	<p>できた</p>		
	<p>いつでもできる</p>		
<p>頭倒立</p>		<p>できそうだ</p>	
	<p>できた</p>		
	<p>いつでもできる</p>		

倒立 ↓ブリッジ		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	

