

進級基準【マット運動】

25級 グーパージャンプ 5回



足を開閉しながらジャンプができる
リズムよく前に移動ができる

24級 うさぎジャンプ 5回



足で蹴り、両手で体を支え、腰を肩より上げることができる
両手→両足とスムーズに体重移動ができ、前を進める

12級 Y字バランス



片足を持ち上げ、体をYの字にし、5秒キープできる

11級 伸びつ後転



膝を伸ばし、両手で体を支え後ろに回ることができる
膝を伸ばしたまま、両手で体を持ち上げ立つことができる

10級 飛び込み前転



両足でジャンプし空中で逆さになることができる
両手で身体を支え、体を丸め前転することができる

23級 前転



両手をつき、地面を蹴って体を丸めることができる
体を丸めたまま手をつかずに立ち上げられる

22級 後転



しゃがんだ姿勢から勢いをつけ体を丸めることができる
両手でしっかり体を支え立つことができる

9級 ロンダート



片足を勢いよく振り上げ、真上で両足を揃えることができる
上体を1/4ひねり、両手で地面を突き放し、体を起こすことができる

8級 ホップ～ロンダート



ホップから勢いよくロンダートへつなぐことができる
しっかり体を起こすことができる

21級 開脚前転



前転の姿勢から足を開くことができる
膝を伸ばし、体を起こすことができる

20級 開脚後転



後転の姿勢から足を開くことができる
膝を伸ばし、体を持ち上げることができる

7級 ロンダート～ジャンプ



勢いよくロンダートをすることができる
両足がついたら、止まらずスムーズにジャンプすることができる

6級 倒立歩行 2m



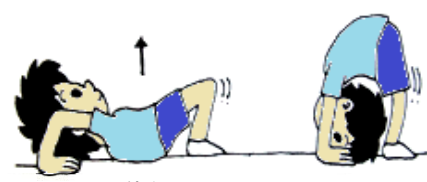
倒立の姿勢から、重心を前にかけ、2m倒立歩行できる

19級 側転



後ろ足を振り上げることができる
肘を伸ばし、手足を正しく着くことができる

18級ブリッジ 5秒



両手、両足で体を支えることができる
頭を床から離し、肘を伸ばし5秒キープすることができる

5級 倒立 3秒



倒立で3秒静止することができる

4級 後転倒立



足が頭の真上に来た瞬間に一気に体を持ち上げることができる
倒立の姿勢をつくることできる

3級 伸びつ前転



膝を伸ばし、前転することができる
膝を伸ばしたまま、両手で地面を突きはなし、立つことができる

17級 三点倒立 5秒



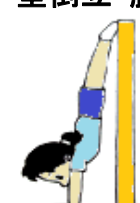
頭と両手で体を支えることができる
足を起こして体を伸ばすことができる

16級 壁倒立・背 10秒



足を振り上げ倒立姿勢をとることができる
体を真っすぐ伸ばし10秒キープできる

15級 壁倒立・腹 10秒



足で壁を登り倒立姿勢を10秒キープできる

2級 転回



勢いよく片足を振り上げることができる
手を着いた時倒立経過ができる
手を突き放し体を伸ばし立つことができる

1級 バク転



膝が前にでることなく踏み切ることができる
手を着いた時倒立経過ができる
手を突き放し体を起こし立つことができる

14級 倒立ブリッジ



倒立姿勢をとることができる
体をゆっくり反らしブリッジの姿勢をキープできる

13級 倒立前転



倒立姿勢をとることができる
肘を曲げ、体を支えゆっくり前転へうつることができる

