

マット発表内容

①グーパージャンプ3回→前転→座る→フリッジ→V字バランス→
水平バランス→1/2ジャンプ→後転

②前転→開脚前転→座って開脚柔軟→足抜き→仰向けになってフリッジ→
立つ→V字バランス→首支持倒立～だるま起き→水平バランス→後転→開脚後転

③側転→足を揃えて前向き→前転→倒立フリッジ→つぶれて首支持倒立→
おろして左右開脚→足抜き～起き上がる→開脚後転→後転→
1/2ジャンプ倒立前転→向き変え→助走～ホップ～側転

④倒立前転→側転→後ろ足を揃えながら1/2ひねり→開脚後転→
開脚のまま座る→前屈→V字バランス→助走～ロンダート反りジャンプ→
水平バランス→助走～転回

マット①



マット②



マット③



マット④



跳び箱発表内容

1人2跳躍

開脚跳び（横）	好きな跳躍
---------	-------

※コーチと話し合って発表内容を決めてください

