

マット運動 技の一覧表・系統表 (技のつながり表) 【中学年用】

系	グループ	技【○基本的な技 ◎:発展技】
回 転 系	①	<p>○前転 → ◎補助倒立前転</p> <p>○開脚前転</p>
		<p>○後転 → ○開脚後転 → ◎伸膝後転</p> <p>開脚後転</p> <p>伸膝後転</p>
		<p>○補助倒立ブリッジ → ◎倒立ブリッジ</p> <p>○側方倒立回転 → ◎ロンダート</p>
	②	<p>○首はね起き → ◎頭はね起き</p>

巧 技 系	③	<p>○壁倒立 → ◎補助倒立</p> <p>○頭倒立</p>
-------------	---	---------------------------------

マットの運び方 (安全に気を付けて運ぼう)

- ① 大きいマットは 3 人以上で運ぼう
小さいマットは 2 人以上で運ぼう
- ② へその高さでもち、歩いて運ぼう
- ③ 準備も片付けも一方通行を守ろう
準備—マットの右側から
片付け—マットの左側から

