

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 ヘその高さでもち、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

