

体育スクール練習項目

しゅもく (ワッペンのいろ) マット (あお)

てつぼう (きいろ)

とびばこ (ピンク)

トランポリン (オレンジ)



ステージ6 (初級1)	<ul style="list-style-type: none"> でんぐりがえし ぜんてん ぜんてん3かかれんぞく こうてん (さか) 	<ul style="list-style-type: none"> ぶらさがり 10びょう ぶたのまるやき 10びょう ぶらさがりあしぱっちゃん 10かい つばめ-まえまわりおり 	<ul style="list-style-type: none"> かけっこ-ふみきり 2段 ふみきり-とびのり 2段 "て"をついてとびのり 2段 だいじょうぜんてん 	<ul style="list-style-type: none"> ジャンプ-ちゃくち ジャンプ"て"たたき (むねのまえ) ジャンプ"て"たたき (あたまのうえ) タントラでジャンプ
----------------	---	--	---	---

もくひょう

ぜんてんがきれいにできる

にぎるちからをつける

ふみきりがじょうずにできる

まっすぐジャンプができる

ステージ5 (初級2)	<ul style="list-style-type: none"> こうてん かいきゃくぜんてん かいきゃくこうてん ぜんてん-こうてん 	<ul style="list-style-type: none"> けんすいスイング 10かい あしぬきまわり-しりあがり おふとんスイング 10かい さかあがり (ふみだいつき) 	<ul style="list-style-type: none"> 3段 "て"をついてとびのり 3段 だいじょうぜんてん 3段 かいきゃくとび (小) 4段 かいきゃくとび (小) 	<ul style="list-style-type: none"> タントラでスキップ かいきゃくジャンプ-ちゃくち (ひざまがりOK) かかえこみジャンプ-ちゃくち タントラでかかえこみジャンプ
----------------	---	---	--	---

もくひょう

こうてんがきれいにできる

さかあがりをするためのちからをつける

かいきゃくとびができる

ちゃくちでとまることができる

ステージ4 (中級1)	<ul style="list-style-type: none"> ブリッジ 10びょう かいきゃくぜんてん-かいきゃくこうてん しんしつこうてん かべにおなかをつけてとうりつ 10びょう 	<ul style="list-style-type: none"> けんすいよこいどう 1おうふく うでしじスイング 10かい さかあがり まえまわりおり-あしぬきまわり-しりあがり 	<ul style="list-style-type: none"> 4段 かいきゃくとび (中) 5段 だいじょうぜんてん 5段 かいきゃくとび 6段 だいじょうぜんてん 	<ul style="list-style-type: none"> かいきゃくジャンプ-ちゃくち (ひざをのばして) タントラでグーチョキパージャンプ タントラでおおまたばしり タントラでチョキチョキジャンプ
----------------	---	--	--	---

もくひょう

とうりつをするちからをつける

さかあがり
うしろまわりをするちからをつける

たかいとびばこでかいきゃくとび

ジャンプしながらあしがうごかせる

ステージ3 (中級2)	<ul style="list-style-type: none"> 3てんとうりつ 10びょう かべにせなかをつけてとうりつ 10びょう とうりつ-ぜんてん そくてん 	<ul style="list-style-type: none"> うでしじよこいどう かたみち うしろまわり あしかけスイング 5かい さかあがり2かかれんぞく 	<ul style="list-style-type: none"> 6段 かいきゃくとび 6段 へいきゃくとび (よこ) 6段 へいきゃくとび (たて) 6段 ふみきり-とびのり 	<ul style="list-style-type: none"> タントラでけんけん タントラでジャンプ1かいひねり タントラで"て"たたきかかえこみジャンプ タントラでかいきゃくジャンプ
----------------	--	--	--	--

もくひょう

とうりつ-ぜんてん
そくてん

うしろまわり

へいきゃくとび

おなじジャンプがなんかいもできる

ステージ2 (上級1)	<ul style="list-style-type: none"> ブリッジあるき 5メートル ホップ-そくてん とうりつ3びょうせいし-ぜんてん とうりつ-ブリッジ 	<ul style="list-style-type: none"> あしかけあがり まえまわり あしかけあがり-あしかけあがり うしろまわり2かかれんぞく 	<ul style="list-style-type: none"> 7段 だいじょうぜんてん 7段 かいきゃくとび 7段 へいきゃくとび (よこ) 7段 へいきゃくとび (たて) 	<ul style="list-style-type: none"> タントラでそくてん タントラでホップ-そくてん タントラでてんかい タントラでロンダート
----------------	--	--	--	---

もくひょう

スピードのあるそくてん
バクてんをするためのちからをつける

あしかけあがり
まえまわり

たかいとびばこがとべる

ロンダート

ステージ1 (上級2)	<ul style="list-style-type: none"> そくてん3かかれんぞく とうりつ-ブリッジ-おきあがり ヘッドスプリング バクてん てんかい 	<ul style="list-style-type: none"> まえまわり2かかれんぞく しんしつうしろまわり しんしつまえまわり まえまわり-うしろまわり しんしつまえまわり-しんしつうしろまわり 	<ul style="list-style-type: none"> 8段 かいきゃくとび 8段 へいきゃくとび 8段 ふみきり-とうりつ 8段 ヘッドスプリング 8段 てんかいとび 	<ul style="list-style-type: none"> タントラでバクてん タントラでバクてんれんぞく タントラでロンダート-バクてん タントラでロンダート-ちゅうがえり タントラでロンダート-バクてん-ちゅうがえり
----------------	--	---	--	--

もくひょう

バクてん
てんかい

れんぞくわざ

てんかいとび

ちゅうがえり

