

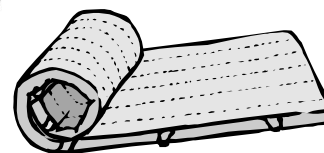
跳　　び　　箱																
技の名前	できたら○															
	踏み切り		着　　手		空中姿勢		着　　地		5 段		6 段		7 段		8 段	
	F	T	F	T	F	T	F	T	F	T	F	T	F	T	F	T
開脚跳び																
かかえこみ跳び																
台上前転																
ネックスプリング																

両足で強く

両手そろえて
正しい位置に

ひざを曲げて
ふわっと

鉄 棒			
技の名前	種類	できたら○	
		F	T
逆上がり	あがり技		
ひざかけ上がり			
け上がり			
うで立て後転	まわり技		
うで立て前転			
ひざかけ後転			
ひざかけ前転			
両ひざかけ後転			
ふみ越し下り	おり技		
グライダー			
こうもり振り下り			



F …友達チェック

T …先生チェック

マ ッ ト		
技の名前	できたら○	
	F	T
かえるの逆立ち（５秒以上）		
かえるの足打ち（３回以上）		
かべ倒立（１０秒以上）		
前転		
開脚前転		
伸膝前転		
倒立前転		
後転		
開脚後転		
伸膝後転		
後転倒立		
側転		
ロンダート		
首はねおき		
前方転回		

器械運動チェックカード

_____ 年 _____ 組 名前 _____