

マット チャレンジカード

~これで君もマット名人!~

ねん 年 なまえ 名前: _____

初級編 しよきゅうへん	1	かえるの足打ち (2回)		
	2	腕立て回り時計の針 (1周)	腕立て伏せの姿勢 どちら向きでもよい	
	3	壁登り逆立ち (3秒)	倒立に近い姿勢	
	4	膝を持って前に転がる		
	5	手足を伸ばして横に転がる		
	6	足首を持って後ろに転がる		
	7	膝を持って後ろに転がる		
	8	足を開いて後ろに転がる		
	9	ゆりかご (3回)		
	10	ブリッジ (3秒)		
中級編 ちゅうきゅうへん	11	手押し車 (5m)		
	12	壁逆立ち (3秒)	倒立の姿勢	
	13	首倒立 (3秒)		
	14	両足横跳び越し (1往復)		
	15	前転		
	16	後転		
	17	側転		
	18	片足水平バランス (3秒)		
	19	片膝立ちバランス (3秒)		
	20	かえるの逆立ち (3秒)		
上級編 じょうきゅうへん	21	頭倒立 (2秒・3秒・4秒)		
	22	壁倒立 (3秒・4秒・5秒)		
	23	片膝バランス (3秒)		
	24	V字バランス (3秒)		
	25	開脚前転		
	26	開脚後転		
	27	片足旋回		
	28	伸膝後転		
	29	とこ 飛び (込み) 前転		
	30	あたま 頭 はねおき		
特級編 とっきゅうへん	31	そくほうとうりつかいてん 側方倒立回転		
	32	ロンダート		
	33	とうりつ 倒立から (または立位から) ブリッジ		
	34	わいじ Y字バランス (3秒)		
	35	ほじょうとうりつ 補助倒立または倒立 (3秒)		
	36	とうりつぜんてん 倒立前転		
	37	こうてんとうりつ 後転倒立		
	38	ぜんほうとうりつかいてん と 前方倒立回転跳び		

1
4
7
9
13
14
15
16
17
18



A 片足水平立ちバランス

- 胸を十分はらう
- 指先をしっかりとのぼそう
- 3秒間とまろう



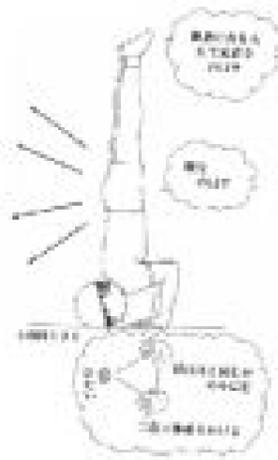
二人組で補助するときは肩や足首をもってあげよう

19

B 片ひざ立ちバランス



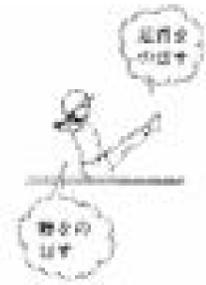
21



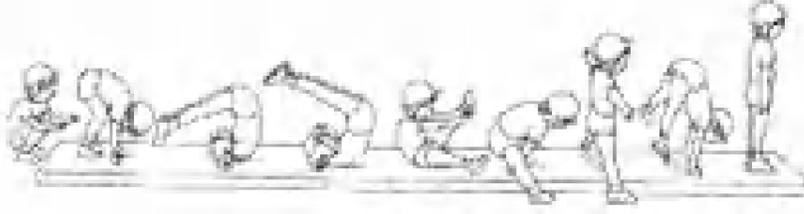
23



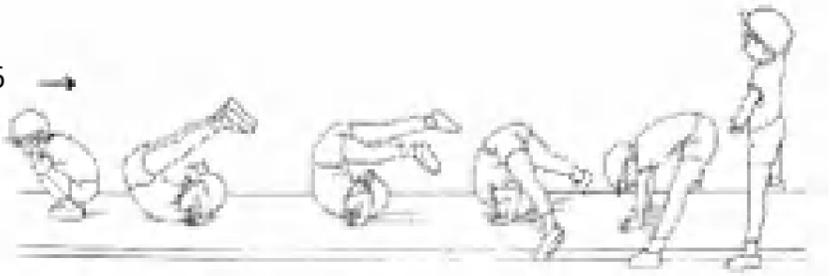
24



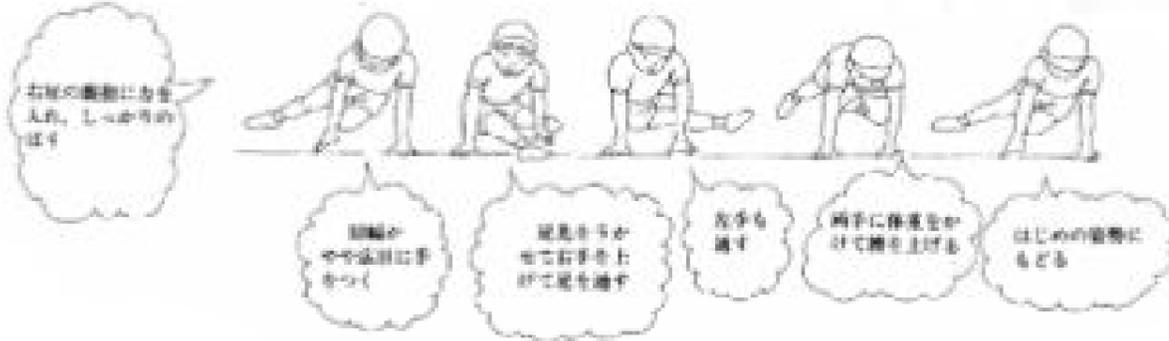
25



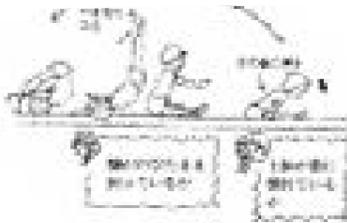
26



27



28



29



30



31



34



35

