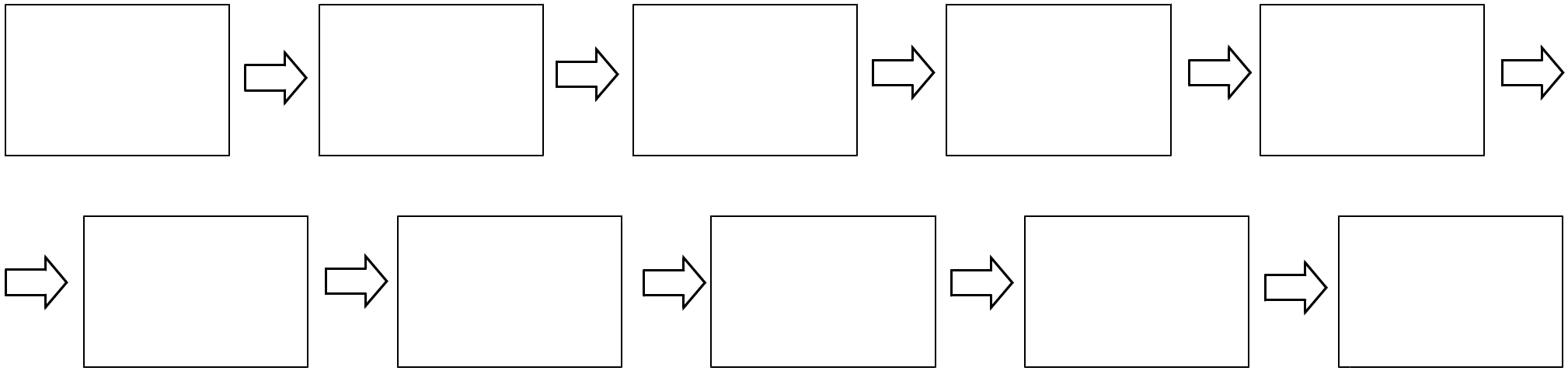
マット運動 演技の流れ

年　　組　名前



マット運動の技

前転技	後転技	バランス技	スプリング技	その他
・前転 ・開脚前転 ・伸しつ前転 ・倒立前転 ・跳び前転	・後転 ・開脚後転 ・後転伸しつ ・伸しつ後転 ・後転倒立	・Ｙ字バランス ・水平バランス ・首倒立 ・頭倒立 （三点倒立） ・ブリッジ	・スプリング ・ヘッドスプリング ・ハンドスプリング	・側方倒立回転 ・ロンダード （１／２ひねり） （３／４ひねり） ・回旋

※　９ｍのマットで、技を組み合わせ１方向に演技を行う。できる人はマットを往復をしてもよい。
　　演技にメリハリをつけるためにも、必ずバランス技を入れましょう。