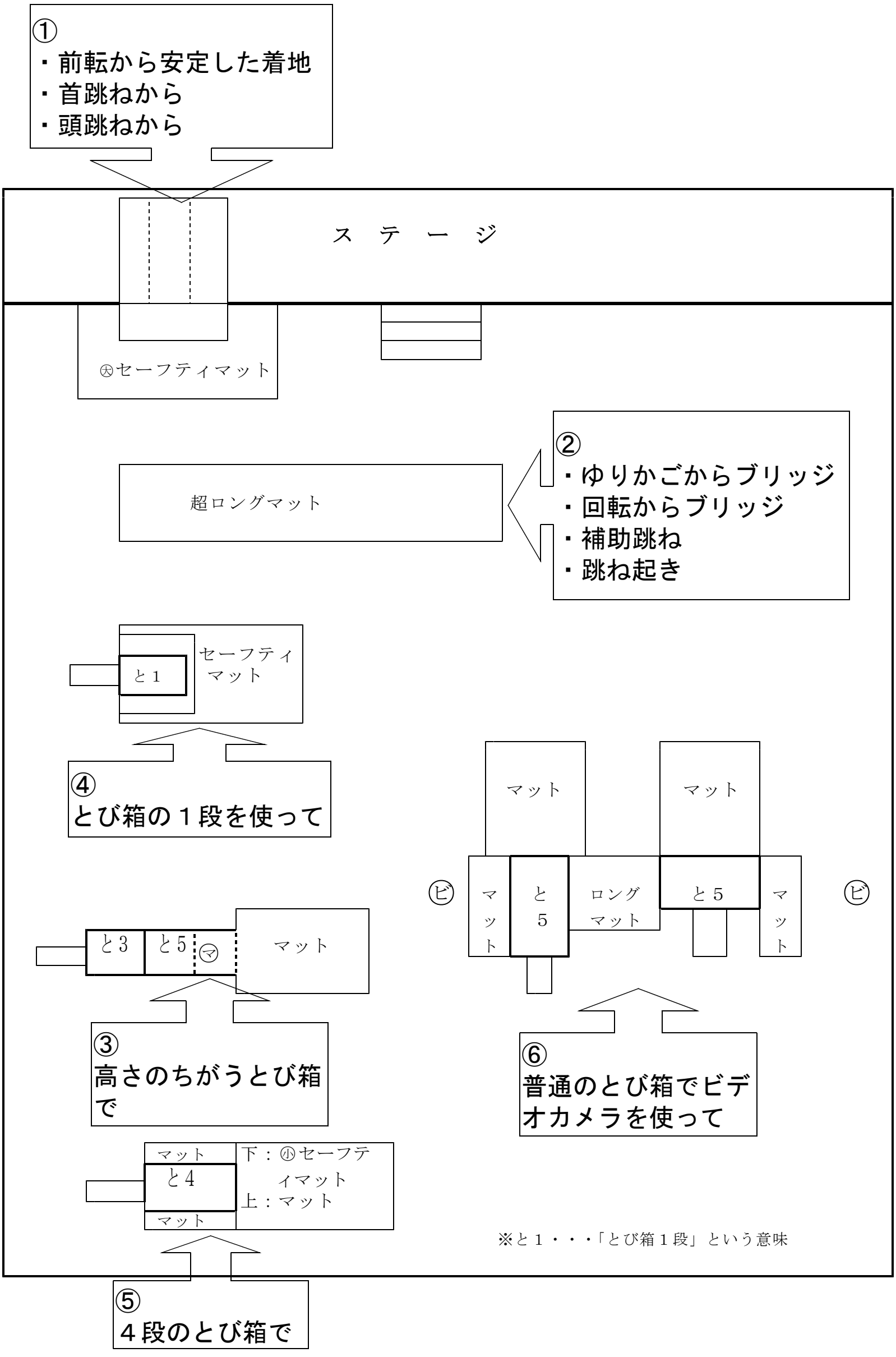
場づくり


①
・前転から安定した着地
・首跳ねから
・頭跳ねから
ス　テ　ー　ジ
㊦セーフティマット
超ロングマット
②
・ゆりかごからブリッジ
・回転からブリッジ
・補助跳ね
・跳ね起き
と１
セーフティマット
④
とび箱の１段を使って
マット
マット
ビ
マット
と５
ロングマット
と５
マット
ビ
と３
と５
㋐
マット
③
高さのちがうとび箱で
⑥
普通のとび箱でビデオカメラを使って
マット
と４
マット
下：㊧セーフティマット
上：マット
※と１・・・「とび箱１段」という意味
⑤
４段のとび箱で