

11 / 「えらんで ためして 作り上げよう！ マットチャレンジリスト」

名前			名前		
① えらんだ技			① えらんだ技		
前転	開きやく前転	側方とう立回転	前転	開きやく前転	側方とう立回転
後転	開きやく後転	ほじょとう立ブリッジ	後転	開きやく後転	ほじょとう立ブリッジ
かべとう立	頭とう立	首はね起き	かべとう立	頭とう立	首はね起き
その他の技()			その他の技()		
② えらんだポイント			② えらんだポイント		
手を着く			手を着く		
回る			回る		
上げる			上げる		
支える			支える		
決める			決める		
③ えらんだ場			③ えらんだ場		
下り坂			下り坂		
フラット			フラット		
セーフティマット			セーフティマット		