

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
川とび	ゆりかご	カエルのさか立ち	川とび	ゆりかご	カエルのさか立ち
② えらんだポイント			② えらんだポイント		
ガシッと手を着く			ガシッと手を着く		
クルッと回る			クルッと回る		
上げる			上げる		
支える			支える		
ピタッと決める			ピタッと決める		
③ えらんだ場			③ えらんだ場		
下り坂 (坂マット)	下り坂 (ふみ切り板)	下り坂 (ロイター板)	下り坂 (坂マット)	下り坂 (ふみ切り板)	下り坂 (ロイター板)
とび箱 段差マット	重ね 段差マット	ラインマット	とび箱 段差マット	重ね 段差マット	ラインマット
セーフティマット (下)	セーフティマット (かべ)		セーフティマット (下)	セーフティマット (かべ)	