

# 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		かべとう立	頭とう立	
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		
ガシツと手を着く			ガシツと手を着く		
クルツと回る			クルツと回る		
スツと上げる			スツと上げる		
グツと支える			グツと支える		
ピタツと決める			ピタツと決める		
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)	フラットマット	セーフティマット (下)	セーフティマット (かべ)	フラットマット