

床

跳び箱

鉄棒

バッチ

1	片足立ち 5秒	5秒	1	ロイター板ゲージャンプ 5回	5回	1	ぶら下がり 5秒	5秒
2	ケンケン 5m	5m	2	跳び箱に手をつけてジャンプ 5回	5回	2	ぶら下がり膝曲げ 5秒	5秒
3	スキップ		3	小2段 その場手をつけて立つ	2段	3	支持 5秒	5秒
4	仰向けの手足走り 5m	5m	4	小2段 その場手をつけて座る	2段	4	足裏つきぶら下がり 5秒	5秒
5	腕立て支持 台 10秒	10秒	5	小2段 その場ジャンプ乗る	2段	5	ジャンプ ~支持~着地	
6	斜め倒立 壁 10秒	10秒	6	走ってジャンプ 着地 跳び箱なし		6	脚抜き ジャンプ	
7	V字バランス 10秒	10秒	7	飛び箱の上を手だけで歩く	縦向き	7	脚抜き戻し ジャンプ	
8	ゆりかご~立つ 3回	3回	8	円馬 開脚とび	円馬	8	脚抜きジャンプ 両方連続	往復
9	坂下り前転		9	小3段 開脚とび	3段	9	ぶら下がり 歩き	
10	坂下り後転		10	小4段 開脚とび	4段	10	支持歩き	
11	前転		11	大台 ロイタージャンプ~台に立つ	大台	11	懸垂キープ 5秒	5秒
12	背倒立 10秒	10秒	12	5段 走ってジャンプ 開脚座~着地	5段	12	支持 肘体 伸ばす 5秒	5秒
13	後転		13	5段 跳び箱からジャンプ~着地	5段	13	ジャンプ ~支持~前回り下り	
14	開脚前転		14	5段横 開脚とび	5段	14	逆上がり 坂使用	
15	伸膝後転		15	6段横 開脚とび	6段	15	逆上がり 台使用	
16	ブリッジ 10秒	10秒	16	6段縦 開脚とび	6段	16	逆上がり	
17	三転倒立 10秒	10秒	17	1段 台上前転	1段	17	支持振り 5回	5回
18	壁に背を向けて倒立 10秒	10秒	18	6段 台上前転	6段	18	空中逆上がり 膝曲げても良い	
19	壁倒立~前転~立つ 10秒	10秒	19	7段 開脚とび	7段	19	鉄棒の上に乗ってジャンプ~着地	
20	倒立前転		20	7段 台上前転	7段	20	グライダー	
21	側転		21	大台 三転倒立 伸膝 腰曲げ	台	21	懸垂逆上がり	
22	助走~ホップ~側転		22	大台 ヘッドスプリング	大台	22	空中逆上がり(伸膝)	
23	その場ロンダート		23	7段 ヘッドスプリング	7段	23	空中前回り	
24	倒立ブリッジ(ブリッジ迄)		24	ジャンプ倒立		24	空中前回り~空中逆上がり(伸膝)	
25	飛び込み前転		25	7段 転回	7段	25	支持振り~グライダー	
26	転回【エパー】		26	タントラ 前中		26	脚掛け上がり 揺れ3回まで	
27	坂バクテン		27	大跳び箱 台上前転		27	脚掛け上がり	
28	バク転		28	大跳び箱 ヘッドスプリング		28	空中前回り(伸膝)	
29	ロンダートバク転		29	大跳び箱 転回 1M	1M	29	ともえ	
30	前宙		30	大跳び箱 転回 半分ひねり		30	蹴上がり	