

体育スクー-ルカリキユラム

1級めざして
最後まで
がんばろう!

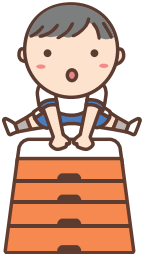
全種目進級一覧

マット Mat exercise



- | | | |
|--------------|-------------|---------------|
| 20級 グーパージャンプ | 14級 後転 | 7級 倒立ブリッジ |
| 19級 ケンケン | 13級 開脚前転 | 6級 倒立前転 |
| 18級 支持ジャンプ | 12級 開脚後転 | 5級 ロンダート |
| 17級 ダルマ転がり | 11級 背倒立(5秒) | 4級 前方転回(補助付) |
| 16級 前転 | 10級 壁倒立(5秒) | 3級 前方転回 |
| 15級 ブリッジ(5秒) | 9級 側転 | 2級 後転とび |
| | 8級 ホップ側転 | 1級 ロンダート~後転とび |

跳び箱 Box horse



- | | | |
|---------------|---------------|--------------|
| 20級 跳び乗り・降り | 13級 閉脚跳び(4段) | 6級 縦開脚跳び(8段) |
| 19級 馬乗り | 12級 開脚跳び(6段) | 5級 台上前転(8段) |
| 18級 横跳び越し | 11級 閉脚跳び(6段) | 4級 頭跳ね跳び |
| 17級 ジャンプ乗り・降り | 10級 縦開脚跳び(6段) | 3級 倒立倒れこみ |
| 16級 助走~横跳び越し | 9級 台上前転(6段) | 2級 前転跳び(4段) |
| 15級 支持開脚乗り | 8級 開脚跳び(8段) | 1級 前転跳び(6段) |
| 14級 開脚跳び(4段) | 7級 閉脚跳び(8段) | |

鉄棒 Horizontal bar



- | | | |
|-----------------------|------------------|------------------------------|
| 20級 豚丸焼き(5秒) | 13級 坂付き逆上がり | 5級 足掛け上がり~前回り
~片足踏み越し降り |
| 19級 足裏支持ぶら下がり
(5秒) | 12級 逆上がり | 4級 グライダー |
| 18級 足抜き | 11級 支持スイング | 3級 ともえ |
| 17級 足抜き尻上がり | 10級 後ろ回り | 2級 けあがり |
| 16級 腕支持(5秒) | 9級 後ろ回り(膝伸ばし) | 1級 けあがり~後ろ回り
(膝伸ばし)~グライダー |
| 15級 跳び上がり支持(5秒) | 8級 足掛け上がり | |
| 14級 支持~前回り降り | 7級 前回り | |
| | 6級 逆上がり~後ろ回り~前回り | |



DIVA
SPORTS CLUB

mind body spirit-DIVA way

DIVAスポーツクラブ