

体操チャレンジ技リスト

* レッスン中は技の名前は英語で行っています。

レベル	マット運動		鉄棒	跳び箱
1	前回り	ブリッジ10秒	抱え込み懸垂5秒	飛び乗り～着地
2	開脚後転	背倒立10秒	支持～前回り降り	助走～抱え込みジャンプ～着地
3	斜め壁倒立30秒	後転	支持～前振り戻り	台上前転
4	抱え込み頭倒立	開脚前転	手なし支持	開脚飛び
5	壁倒立から前転	背を壁に向けて壁倒立20秒	逆上がり	閉脚飛び（横）
6	倒立前転	抱え込み頭倒立	背面手なし支持	閉脚飛び（縦）
7	側転	壁倒立20秒（顎～つま先まで壁につける）	足入れ～ひざかけ降り	台上で頭倒立～着地
8	ホップ～側転	頭倒立5秒	後ろ回り（ベルト付き）	ヘッドスプリング/首跳ね飛び（補助）
9	ロンダート	背を壁に向けて壁倒立1分	後ろ回り	ヘッドスプリング/首跳ね飛び
10	倒立～ブリッジ	壁を使って倒立歩行10歩		
Bronze(11)	伸膝後転	倒立歩行2歩～前転	前飛び降り	側転飛び（補助）
Silver(12)	ブリッジ～後方倒立回転	倒立歩行4歩～前転		
Gold(13)	抱え込み頭倒立～倒立	前方転回（教具付き）	後ろ降り～飛び越し降り	側転飛び
Platinum(14)	後転倒立	前方転回		
Diamond(15)	バック転（教具付き）	前方抱え込み宙返り	前回り	