

## 器械運動（マット運動）発表演技（男子）

B-4

H      番      氏名
------------------

☆ 倒立前転・バランスを含めて、A～Dの難易度ランク種目から選択し、そのランク別種目と自分の出来る種目を含めて演技を行う。

- ランク A： 基本種目    前転・後転・開脚前転・開脚後転・バランス（水平、Y字）
- ランク B： 跳び前転＋3点倒立＋側転
- ランク C： 伸膝後転＋ヘッドスプリング
- ランク D： 後転倒立＋伸膝前転＋ハンドスプリング

その他の難易度高い種目＝バク転（後方転回）、前方転回、アラジン（1/4捻りハンドスプリング）、など

◎ <倒立前転・バランスは必種目>とその他3～8種目で演技内容を作成する。（演技の流れは各自の独自性で考える）

例：ランクC＝「倒立前転」－開脚前転－前転脚交叉－後転－開脚後転－伸膝後転－「バランス」－（跳び前転）－ヘッドスプリング

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
技 の 名 称										
評 価										

得意な技は？		
苦手な技は？		

この技ができるようになりたい！		
先生より		