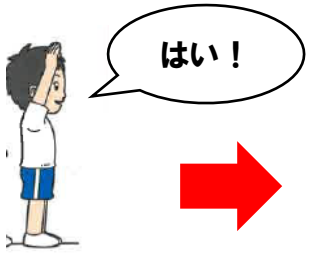
児童マットＢ クラス（18 級～10 級）

クラブ名　　なまえ

元気よくあいさつ



前転

開脚前転

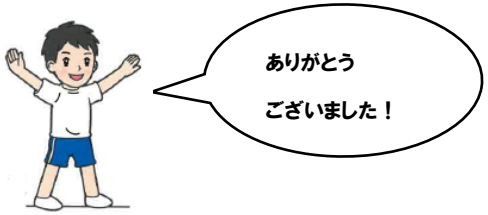
開脚後転　＋　前屈

※開脚後転から立たずに前屈

首支持倒立

飛行機バランス

ここから選択

① 前転　②開脚前転　③開脚前転　④側転

元気よくあいさつ