

一般クラス進捗表

マット		鉄棒		跳び箱					
	横ころがり		おさるのぶらさがり		とびのりおり				
	ライオン歩き		ぶたのまるやき		その場馬とび（3段）				
	手つきうさぎジャンプ		足ぬき後ろ回り		一歩馬とび（3段）				
	くも歩き		足ぬき前回り	開脚とび（横）					
	だるまおき		前回りおり		3段		4段		5段
	坂道前回り		ふとんほし		6段		7段		8段
	連続前転		前回りおり～足ぬき前回り	開脚とび（縦）		閉脚とび（横）			
	坂道後ろ回り		振り上げ姿勢		8段		8段		
	連続後転		坂道逆上がり	台上前転（縦）		首はねとび（縦）			
	開脚前転		逆上がり		8段		8段		
	開脚後転		連続順手逆上がり	なわとび					
	伸膝後転		スイング		前とび		後ろとび		
	三点倒立		正面支持～補助回転		あやとび		後ろあやとび		
	倒立前転		後方支持回転		交差とび		後ろ交差とび		
	連続側転		連続後方支持回転		2重とび		後ろ2重とび		
	ホップ～側転		前方支持回転		はやぶさ		後ろはやぶさ		
	段差前方転回		前方後方支持回転		大車輪		後ろ大車輪		
↓ マット・鉄棒・跳び箱をここまで全てクリアしたら、選抜クラスへ進むことができます ↓									

補強種目

	壁倒立（1分間）		前方ブリッジ～起き上がり		後方ブリッジ～起き上がり
	Y字バランス		背倒立		片手側転
	開脚柔軟（前後180度）		開脚柔軟（左右180度）		屈伸倒立

選抜クラス進度表

青色の種目は一般クラスでも引き続き練習ができます。それ以外の種目は選抜クラスのみレッスンで行います
一般クラスで青色の種目を全てクリアした場合は、選抜クラスへお進みいただくか、クラブ卒業となります

マット					
	後転倒立		前方転回・連続前方転回		飛び込み前転
	ロンダート		バク転・連続バク転		ロンダートバク転
	ロンダート後方宙返り		ロンダートバク転～後方宙返り		助走～前方宙返り
鉄棒					
	連続前方支持回転		連続前方後方支持回転		こうもり振りとび
	棒下振りとび		グライダー		足かけ上がり
	駆け出し～足かけ上がり		振り出し～足かけ上がり		け上がり
	ともえ		棒下振りとび		
跳び箱					
	転回跳び（縦4段）		転回跳び（縦5段）		転回跳び（縦6段）
	転回跳び（縦7段）		転回跳び（縦8段）		転回ひねり跳び（半回転）
	転回ひねり跳び（1回転）				