

扇小レポート 827 マット運動

体育館の黒板に貼ってありました。マット運動の実技テストがあるようです。
その点数表。技によってポイントが違うようです。
最高点をとるには、倒立前転をしなくては・・・。

マット運動 実技テスト点数表

- 1**ポイント・・・前転、後転
- 2**ポイント・・・開脚前転、飛び前転
- 3**ポイント・・・開脚後転、倒立、壁倒立
- 4**ポイント・・・伸膝後転、側方倒立回転、
- 5**ポイント・・・倒立前転

安全に気をつけて練習に取り組みましょう！

皆さんは、上の技、どれくらいできますか。練習していますか？