

キッズ体育クラブ内発表会 演技・練習会について

●発表会演技内容について●

マット 発表内容	跳箱 発表内容	鉄棒 発表内容
【幼児級】:スキップ→後転→座る→V字バランス→ブリッジ→首支持倒立から立つ→水平バランス→前転	1人 計2跳躍	好きな技3種類を 繋げて実施 申込時に申請
【初級】:前転→開脚前転→座って開脚柔軟→足抜き→仰向けになってブリッジ→V字バランス→首支持倒立から立つ→水平バランス→後転→開脚後転	開脚跳び(横) 段数は本人希望	
【中級】:側転→足を揃えて前向き→前転→倒立ブリッジ→つぶれて首支持倒立→足をおろして左右開脚→足抜き～起き上がる→開脚後転→後転→1/2ジャンプ 倒立前転→向き変え→助走～ホップ～側転	好きな跳躍1回 申込時に申請	
【ジムナストカップ規定演技Aクラス】 倒立前転→側転→後ろ足を揃えながら1/2ひねり→開脚後転→開脚のまま座る→前屈→V字バランス→助走～ロンダート反りジャンプ→水平バランス→助走～転回 【ジムナストカップ規定演技Bクラス】 倒立前転→側転2回連続→開脚前転→足抜き→後屈から反転→首支持倒立～起上り→助走～転回→1/2ひねり→水平バランス→助走～ロンダート～バック転～反りジャンプ		

マット模範演技
→→



幼児級



初級



中級



ジムナストA



ジムナストB

申込時に決めていただきますが、あとから変更も可能です。
ご不明な点があれば、担当コーチや他体育コーチへご相談ください。

●練習会について●

全3回 3/1(日)・3/8(日)・3/15(日) に実施します。

3/1……マット・跳び箱

3/8……マット・鉄棒

3/15……入場や当日の流れ(時間があればマット)

申込時に参加予定日をお伝えください。直前での変更も受け付けます。

※全て参加が必須ではありません。不安な方はご相談ください。

●発表会当日について●

タイムスケジュールや演技順は、申込終了後全員の演技内容が確定次第
作成いたします。3/15の練習会までにお渡しいたします。

その他ご不明な点があればスタッフまでお問い合わせください。

イベント担当: 岩永