

バク転クラス 対象：小学校1年生～中学校3年生

こちらのクラスはバク転をメインに練習するクラスとなります。

バク転ができると派生技を練習していきます。

(詳しくは下記技項目表をご覧ください。)

マット運動のみに特化したクラスとなっておりますので、
鉄棒・跳び箱は実施いたしませんので予めご了承ください。

入会条件と致しまして、壁倒立が1人でできる小学1年生以上
もしくは、HOS体操教室11級以上の方が対象となります。

【 ～ レッソンの流れ ～ 】

柔軟(5分)⇒ 筋トレ(5分)⇒ サーキット練習(5分)⇒ 技練習(40分)

【 ～ 試技会について ～ 】

3ヶ月に1度、『試技会』として技の披露をしていただきます。

各技の判定基準にてクリアできていれば次のレベルの技を実施致します。

レベル	技名	判定基準
Lv.1	バク転	トランポリンから1人でできる
		ロイター板から1人でできる
		マットのみで1人でできる
Lv.2	ロンダート～バク転	ロンダートが正しい姿勢でできる
		ロンダート終了時、止まらずにバク転へ繋げることができる
		補助無しで1人でできる
Lv.3	バク転連続	バク転が正しい姿勢でできる
		1回目終了時、2回目の準備ができる
		補助無しで1人でできる
Lv.4	前方宙返り	トランポリンから1人でできる
		ロイター板から1人でできる
		着地を止めることができる
Lv.5	後方宙返り	トランポリンから1人でできる
		ロイター板から1人でできる
		着地を止めることができる

