

## 体操ワッペン表

0	たまご		元気に体操クラスに来れたら認定！
1	ヒヨコ		マット：横転 跳び箱：両足ふみきり 鉄棒：ぶら下がりA（鉄棒にぶら下がる） 平均台：横歩行
2	リス		マット：前転A（坂上での前転） 跳び箱：両足踏みこしとび 鉄棒：ぶら下がりB（手と足を使って） 平均台：前歩行A（足をずらして移動）
3	ウサギ		マット：後転A（坂上での後転） 跳び箱：腕立て跳び上がり降りA 鉄棒：腕立て支持 平均台：前歩行B（通常歩行）
4	パンダ		マット①：前転B マット②：開脚前転 跳び箱：とびあがり前転 鉄棒：腕立てとびあがり 平均台：後歩行A（足をずらして移動）
5	モンキー		マット①：後転B マット②：開脚後転 跳び箱：台上前転A 鉄棒：前回りおり 平均台：後歩行B(通常歩行)
6	カモシカ		マット：ブリッジ 跳び箱：腕立てとびあがりおりB 鉄棒①：足ぬきまえまわり 鉄棒②：さかあがりA（坂を使って） 平均台：足あげ歩行
7	カンガルー		マット：壁のぼり倒立 跳び箱：開脚跳びA 鉄棒①：踏み越しおり 鉄棒②：ぶらさがりC（ひじを曲げてキープ） 平均台：ジャンプA（少しでもジャンプ）
8	ヒョウ		マット：壁倒立 跳び箱：開脚跳びB(膝を伸ばして) 鉄棒①：さかあがりB（坂を低くして） 鉄棒②：腕立てスイング 平均台：トウ立ち歩行

9	トラ		<p>マット①：伸膝後転</p> <p>マット②：側転</p> <p>跳び箱：台上前転B(膝を伸ばして)</p> <p>鉄棒：さかあがりC(何も使わず)</p> <p>平均台：バランスA(水平バランス足45°以上)</p>
10	ライオン		<p>マット①：倒立前転A(静止しなくても良い)</p> <p>マット②：側転連続</p> <p>跳び箱：閉脚跳びA(跳箱横向き)</p> <p>鉄棒：腕立て後転</p> <p>平均台①：ジャンプB(抱え込み)</p> <p>平均台②：前転A(マットをかぶせても○)</p>
11	レッド		<p>マット：倒立ブリッジ</p> <p>跳び箱：閉脚跳びB(跳箱縦向き)</p> <p>鉄棒：足かけあがり</p> <p>平均台：前転B(一人で立ち上がる)</p>
12	オレンジ		<p>マット①：とびこみ前転A(跳箱1段以上)</p> <p>マット②：立ちブリッジ</p> <p>跳び箱：開脚跳びC(足が跳箱より上)</p> <p>鉄棒：足かけ後ろまわり</p> <p>平均台①：前転C(高い平均台で)</p> <p>平均台②：バランスB(水平バランス)</p>
13	イエロー		<p>マット：倒立前転B(3秒静止)</p> <p>跳び箱：閉脚跳びC(足が跳箱より上)</p> <p>鉄棒：足かけ前回り</p> <p>平均台①：側転おり</p> <p>平均台②：ジャンプC(左右開脚)</p>
14	グリーン		<p>マット：ロンダート</p> <p>跳び箱：台上から倒立倒れこみ</p> <p>鉄棒：腕立て前転</p> <p>平均台：側転A(低い平均台でもOK)</p>
15	スカイブルー		<p>マット：とびこみ前転B</p> <p>跳び箱：前転跳びA(着地補助あり)</p> <p>鉄棒①：グライダー</p> <p>鉄棒②：スイング足かけあがり</p> <p>平均台①：前転とびおり</p> <p>平均台②：バランスC(Y字バランス)</p>
16	ネイビーブルー		<p>マット：前転とび</p> <p>跳び箱：前転跳びB(一人で実施)</p> <p>鉄棒：腕立て後転連続</p> <p>平均台①：後方ブリッジA(床の白線等に乗る)</p> <p>平均台②：ターンA(180°回転)</p>
17	パープル		<p>マット：後転とび</p> <p>跳び箱：前転跳びC(突き放しあり)</p> <p>鉄棒：ともえ</p> <p>平均台①：側転B(高い平均台で)</p> <p>平均台②：後方ブリッジB(平均台で)</p>

18	銅		<p>マット：ロンダート～後転とび          跳び箱：ロンダート          鉄棒：スイングさかあがり          平均台①：後方ブリッジC（高い平均台で）          平均台②：ターンB（高い平均台で、360°回転）</p>
19	銀		<p>マット①：前転跳び連続          マット②：ロンダート～後転跳び連続          跳び箱：前転跳び1/2ひねり          鉄棒：腕立て支持からスイングさかあがり          平均台：後方宙返りおり</p>
20	金		<p>マット：ロンダート～後転跳び～後方宙返り          跳び箱：前転跳び1回ひねり          鉄棒：け上がり          平均台：後転とび</p>