

# 体操ワッペン表一覧

動物ワッペン				レインボーワッペン			
NO	ワッペン	項目		NO	ワッペン	項目	
0	たまご		元気に体操クラスに来れたら認定!	11	レッド		マット：39 倒立ブリッジ (倒立の姿勢～前方に倒れてブリッジ) とび箱：40 閉脚とびB (助走～腹の高さの縦向きのとび箱で脚を閉じてとびこす) 鉄棒：41 足かけあがり (片足を鉄棒に引っ掛け、脚を振ってあがる)
1	ヒヨコ		マット：1 横転 (マットに寝て横方向へ転がる) とび箱：2 両足ふみきり (両足を揃えてロイター板をふむ) 鉄棒：3 ぶらさがりA (鉄棒に10秒間ぶらさがる)	12	オレンジ		マット①：42 とびこみ前転A (跳箱1段以上の障害物を跳び越して前転をする) マット②：43 立ちブリッジ (立位の状態～後方に倒れてブリッジ) とび箱：44 閉脚とびC (助走～胸の高さのとび箱を台と平行の高さまで脚を振り上げてとぶ) 鉄棒：45 足かけ後ろまわり (片足を鉄棒に引っ掛け、後方に回る)
2	リス		マット：4 前転A (傾斜のあるマットで前転) とび箱：5 両足踏みこしとび (助走～両足を揃えてロイター板をふんでとぶ) 鉄棒：6 ぶらさがりB (手と足を使い、なまけものの姿勢で5秒間ぶらさがる)	13	イエロー		マット：46 倒立前転B (倒立の姿勢で2秒静止し、足先先行で前方に倒れて前転) とび箱：47 閉脚とびC (助走～胸の高さのとび箱を台と平行の高さまで脚を振り上げてとぶ) 鉄棒：48 足かけ前回り (片足を鉄棒に引っ掛け、前方に回る)
3	ウサギ		マット：7 後転A (傾斜のあるマットで後転) とび箱：8 腕立てとびあがりA (助走～腹の高さのとび箱に両手、両足を順に着いて上に乗り、両足でおりる) 鉄棒：9 腕立て支持(つばめ) (鉄棒の上で両肘を伸ばして3秒間つばめのように止まる)	14	グリーン		マット：49 ロンダート (助走～側転の様に入り、体を1/2捻って脚を揃えて着地) とび箱：50 台上から倒立倒れこみ (助走～跳箱上で倒立姿勢になり、エバーマットに倒れる) 鉄棒：51 腕立て前転 (つばめの姿勢～前方に倒れて回る)
4	パンダ		マット①：10 前転B (マットの傾斜なしでの前転) マット②：11 閉脚前転 (前転をしながら脚を広げて立ちあがる) とび箱：12 とびあがり前転 (助走～エバーマット(分厚いフカフカマット)で前転) 鉄棒：13 腕立てとびあがり (胸の高さの鉄棒にとびあがり、つばめの姿勢になる)	15	スカイブルー		マット：42 とびこみ前転B (助走～両足ふみきりで前転をする) とび箱：53 前転とびA (助走～腹の高さのとび箱の上で倒立姿勢で前方に回る) 鉄棒①：54 グライダー (腕立て支持の姿勢～鉄棒に両足を乗せて後方に倒れ、前方に脚を振りだしてとびおりる) 鉄棒②：55 スイング足かけあがり (ぶら下がった状態～振り子のように体を振って、脚を鉄棒にかけてあがる)
5	モンキー		マット①：14 後転B (マットの傾斜なしでの後転) マット②：15 閉脚後転 (後転をしながら脚を広げて立ちあがる) とび箱：16 台上前転A (助走～腹の高さのとび箱で前転) 鉄棒①：17 前回りおり (腕立て支持の姿勢から前に倒れておりる) 鉄棒②：足ぬきうしろまわり (鉄棒と腕の中に足を入れ、後ろに回る)	16	ネイビーブルー		マット：56 前転とび (助走～前方に倒立の姿勢で回る) とび箱：57 前転とびB (助走～腹の高さのとび箱の上で倒立姿勢で前方に回る) 鉄棒：58 腕立て後転連続 (腕立て後転を連続してスムーズに行う)
6	カモシカ		マット：19 ブリッジ (仰向けの状態～両手、両足を押し合いアーチ状になる) とび箱：20 腕立てとびあがりB (助走～腹の高さのとび箱に両手、両足を順に着いて上に乗り、両足でおりる) 鉄棒①：21 足ぬきまわり (足ぬきうしろまわりの状態から前方に回り戻る) 鉄棒②：22 さかあがりA (補助器具などの傾斜を使ってさかあがりをする)	17	パープル		マット：59 後転とび (立位～斜め後方にとび、マットに手を着いて回る) とび箱：60 前転とびC (助走～胸の高さのとび箱の上で倒立姿勢で前方に回る) 鉄棒：61 ともえ (腕立て支持の姿勢～後方浮支持の状態回転する)
7	カンガルー		マット：23 壁のぼり倒立 (両手でマットを押して壁に近づき、倒立姿勢をつくる) とび箱：24 閉脚とびA (助走～腹の高さのとび箱を脚を広げてとびこす) 鉄棒①：25 踏み越しおり (腕立て支持の姿勢から足を鉄棒に乗せて反対側におりる) 鉄棒②：26 ぶらさがりC (ひじを曲げた状態で3秒間ぶらさがる)	18	銅		マット：62 ロンダート～後転とび (助走～ロンダート後、スムーズに後転とびをする) とび箱：63 ロンダート (助走～胸の高さのとび箱でロンダートをする) 鉄棒：64 スイングさかあがり (ぶら下がった状態からスイングをしてさかあがりをする)
8	ヒョウ		マット：27 壁倒立 (立位～前方に倒れて脚を振り上げて壁に逆立ちをする) とび箱：28 閉脚とびB (助走～腹の高さのとび箱を脚を伸ばして広げてとびこす) 鉄棒①：29 さかあがりB (傾斜(30°)までの補助器具などを使ってさかあがりをする) 鉄棒②：30 腕立てスイング (腕立て支持の姿勢で両脚を揃えて前後に振り、鉄棒を突き放して後方におりる)	19	銀		マット①：65 前転とび連続 (助走～前転とびをスムーズに連続して行う) マット②：66 ロンダート～後転とび連続 (助走～ロンダート後、スムーズに後転とびを連続する) とび箱：67 前転とび1/2ひねり (助走～胸の高さのとび箱で前転とびを行い、体を1/2捻って回る) 鉄棒：68 腕立て支持からスイングさかあがり (腕立て支持の状態からスイングをしてさかあがりをする)
9	トラ		マット①：31 伸膝後転 (立位～後ろに倒れて膝を伸ばして後転) マット②：32 側転 (壁倒立の入り～体を大の字にして横向きで回る) とび箱：33 台上前転B (助走～腹の高さのとび箱で膝を伸ばして前転をする) 鉄棒：34 さかあがりC (補助器具などの傾斜を使わずにさかあがりをする)	20	金		マット：69 ロンダート～後転とび～後方宙返り (助走～ロンダート後、スムーズに後転とび、後方宙返りをする) とび箱：70 前転とび1回ひねり (助走～胸の高さのとび箱で前転とびを行い、体を1/2捻って回る) 鉄棒：71 け上がり (鉄棒にぶらさがり、両足で空をけり、反動で上半身をあげる)
10	ライオン		マット①：35 倒立前転A (一瞬倒立の姿勢～前方に倒れて前転をする) マット②：36 側転連続 (一直線上でリズムよく2回連続で側転を行う) とび箱：37 閉脚とびA (助走～腹の高さの縦向きとび箱で脚を閉じてとびこす) 鉄棒：38 腕立て後転 (腕立て支持の姿勢から脚のスイングをして後方に倒れて回る)				