マット

マットで育つ能力

筋　力	■■■□□
瞬発力	■■■□□
平衡性	■■■■□
柔軟性	■■■■□
調整力	■■■■□

中級レベル

11級		側転連続（ひざ伸ばし）	15級		側転（ひざ伸ばし）
12級		ブリッジ回転	16級		三点倒立（ひざ伸ばし）
13級		倒立ブリッジ	17級		側転（ひざ曲げ）
14級		倒立前転	18級		三点倒立（ひざ曲げ）

基礎レベル

19級		壁倒立	27級		ブリッジ
20級		開脚後転	28級		腹接倒立
21級		後転	29級		前転
22級		腹接倒立歩き	30級		横転
23級		壁三転倒立	31級		カエル
24級		片足ブリッジ	32級		一本足くま歩き
25級		開脚前転	33級		ケンケン
26級		後転（坂付き）	34級		くま歩き