

てつぼうカード

ねん くみ ばん

なまえ ()

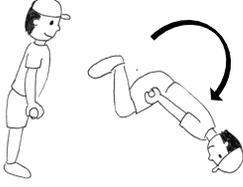
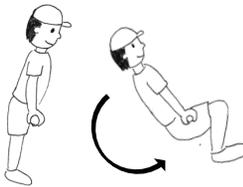
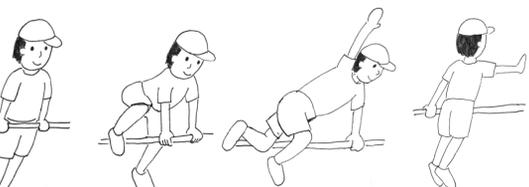
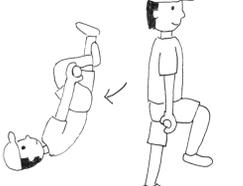
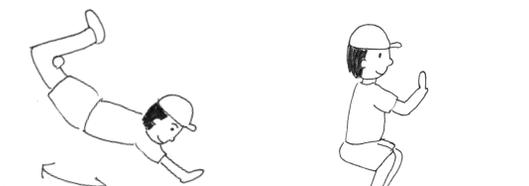
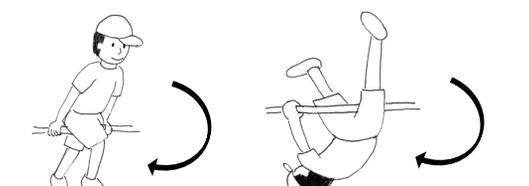
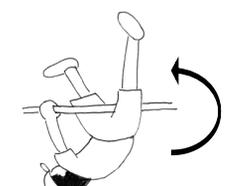
★しょきゅう

<p>とびあがり</p>	<p>とびおり</p>	<p>つばめ</p>	<p>ぶたのまるやき</p>
<p>ぶたのまるやきじゃんけん</p>		<p>さる (ぶらさがり)</p>	<p>こうもり</p>
<p>かたひざかけふり</p>	<p>ふとんほし</p>	<p>やさしいまえまわり</p>	<p>あしぬきまわり</p>

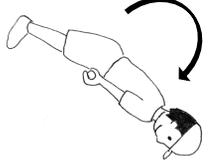
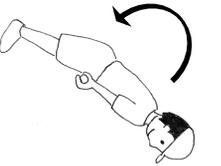
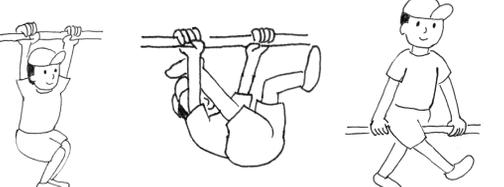
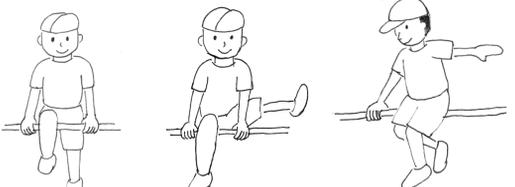
★ちゅうきゅう

<p>ちきゅうまわり</p>	<p>前まわりおり</p>	<p>ほじょさかあがり</p>
<p>前方ひざかけ回てん</p>	<p>後方ひざかけ回てん</p>	<p>てん向前おり</p>
<p>かかえこみまわり</p>	<p>かかえこみ後ろまわり</p>	<p>ひざかけふりあがり</p>
<p>両ひざかけ前おり</p>		<p>両ひざかけ後おり</p>

★上級

<p>前方支持回転</p> 	<p>後方支持回転</p> 	<p>片足ふみこし下り</p> 
<p>ひざかけ上がり</p> 	<p>逆上がり</p> 	<p>両ひざかけ振動おり</p> 
<p>前方ももかけ回転</p> 	<p>後方ももかけ回転</p> 	<p>連続逆上がり</p> 

★超上級

<p>前方伸膝支持回転</p> 	<p>後方伸膝支持回転</p> 	<p>ももかけあがり</p> 
<p>横飛びこしおり</p> 	Empty space for additional exercises	

