

平成30年度コンフィアンサスポーツクラブ組体操

1. バランス～すべり台(1人技)

2. ブリッジ(1人技)

3. だるま(2人技)

4. 飛行機(2人技)

5. 扇(3人技)

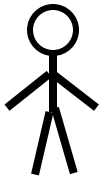

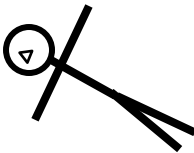

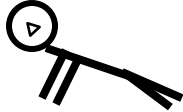
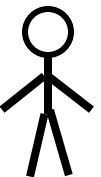
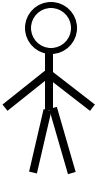


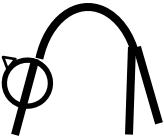
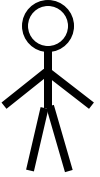
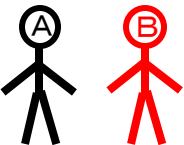
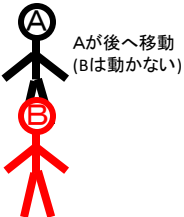


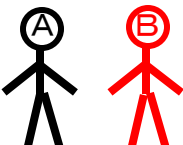
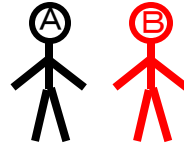
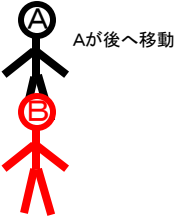
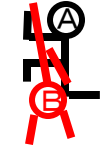
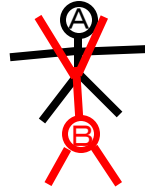
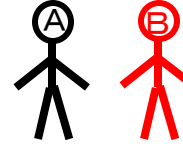
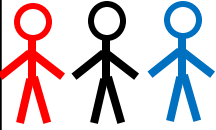


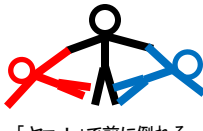
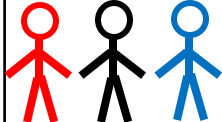
6. おみこし(3人技)

7. 3段バランス(3人技)

8. タワーorピラミッド(5人技)

9. 橋(全員)

10. 富士山(全員)

No	種目名	準備体系	合図1	合図2	合図3	合図4	合図5
1	バランス ~すべり台 (1人技)		 右手は遠目に着く 右足は外側を着く		顔は前を向く つま先までのばす 		
2	ブリッジ (1人技)			 膝は広げない			
3	だるま (2人技)		 Aが後へ移動 (Bは動かない)	 AはBの背中に手を置く Bは馬になる	 ※正面 Aは膝で乗る ※横		
4	飛行機 (2人技)		 Aが後へ移動	 Aは忍者になり Bの右足を右肩に乗せる	 Aは立って手を広げる		
5	扇 (3人技)		 全員カエルになる		 「ヤァ！」で前に倒れる		

No	種目名	準備体系	合図1	合図2	合図3	合図4
6	おみこし (3人技)			※正面 ※横 	※正面 ※横 ※背は跳び乗る 	
7	3段バランス (3人技)					
8a	タワー (5人技)					
8b	ピラミッド (5人技)		 馬は手を交差する	 片足をかける		
9	橋 (全員)	 小さく前へならえ	 全員が馬になる	 片足をかける ※膝まで乗せる	 両足をかける ※頭は下向き	 準備体系と同じ
10	富士山 (全員)				※入退場の方法は話し合いで決定していきます。	