

トランポリン段階練習表 <普及版>

No.	練習内容	チェック	No.	練習内容	チェック
1	垂直跳び(ストレートジャンプ)ーチェック(停止)		16	閉脚跳び(パイク・バウンス)ージャンプ	
2	1/2捻り跳び(ハーフピルエット)		17	1/2捻り腰落ち(ハーフシート)ー立つ	
3	腰落ち(シートドロップ)ー立つ(スタンド)		18	1回捻り跳び(ピルエット)ージャンプ	
4	膝落ち(ニードロップ)ー立つ		19	腰落ちー腹落ちー立つ	
5	腰落ちー膝落ちー1/2捻り腰落ちー立つ		20	膝落ちー腹落ちー立つ	
6	腰落ちー1/2捻り膝落ちー腰落ちー立つ		21	腹落ち(フロントドロップ)ー立つ	
7	抱え跳び(タック・バウンス)ージャンプ		22	腹落ちー腰落ちー立つ	
8	よつんばい落ちーよつんばい落ちー立つ		23	腰落ちー1/2捻り立つ(ハーフスタンド)	
9	よつんばい落ちー1/2捻り腰落ちー立つ		24	腰落ちー1/2捻り腰落ちー立つ(スイブル・ヒップス)	
10	開脚跳び(ストラドル・パイク・バウンス)ージャンプ		25	1/2捻り腹落ち(ハーフフロント)ー立つ	
11	よつんばい落ちー腹落ちー膝落ちー立つ		26	腹落ちー1/2横まわり腹落ち(ターンテーブル)ー立つ	
12	腰落ちーよつんばい落ちーよつんばい落ちー立つ		27	膝落ちー倒立ー膝落ちー倒立(ドンキーキック)	
13	よつんばい落ちー腰落ちー立つ		28	腰落ちー1回捻り腰落ち(ローラー)ー立つ	
14	腰落ちー1/2捻りよつんばい落ちー立つ		29	腰落ちー水平背落ち	
15	腰落ちー1/2捻り腹落ちー立つ		30	1回捻り腰落ち(フルシート)ー立つ	