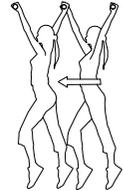


## うんてい

	初級
	手渡し
	目標回数 1回

- ①はしごにぶら下がり、端から端まで手で渡ります
- ②地面に足をつけずにターンして反対方向に渡ります

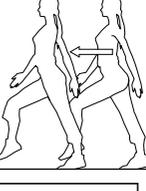
	中級
	膝まげ手渡し
	目標回数 1回

- ①膝を胸まであげてぶら下がり、はしごの端から端まで手で渡ります

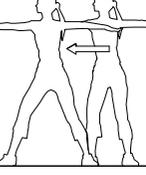
	上級
	脚あげ手渡し
	目標回数 1回

- ①両膝をあげて膝を伸ばしてぶら下がり、はしごの端から端まで手で渡ります

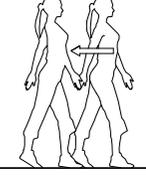
## へいきん台

	初級
	前歩き
	目標回数 2回

- ①平均台の端から前を向いて歩きます
- ②端まで達したら、方向転換して戻ります

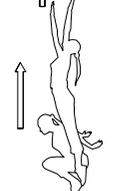
	中級
	すり足
	目標回数 2回

- ①平均台の端から体を横にしてすり足で進みます
- ②端まで達したら、足を入れ替えずに同様にすり足で戻ります

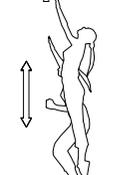
	上級
	後ろ歩き
	目標回数 1回

- ①平均台の端から後ろを向いて歩きます
- ②端まで達したら、方向転換して戻ります

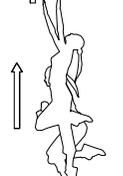
## ジャンプタッチ

	初級
	ハイジャンプタッチ
	目標回数 5回

- ①しゃがんだ姿勢から跳んで、梁にできるだけ高くタッチします

	中級
	反復ジャンプタッチ
	目標回数 5回

- ①あらかじめ目標となる梁の高さを決めます
- ②半分しゃがんだ姿勢から素早く連続して跳んでタッチします

	上級
	片足ジャンプタッチ
	目標回数 3回

- ①立ち姿勢から片足で、できるだけ高く跳びます
- ②反対の脚も同様におこないます