

鉄棒検定カード (高学年)

年組名前

	上がい技	中技	下い技
1	ももかけ ^あ 上がい	空中 ^{くうちゆう} 前 ^{まえ} 回 ^{まわ}	グライダー
2	1回 ^{かい} スイングの膝 ^{ひざか} 掛 ^あ け上がい	空中 ^{くうちゆう} 逆 ^{さかあ} 上がい	横 ^{よこ} 跳 ^こ び越 ^お し下い
3	膝 ^{ひざか} 掛 ^あ け上がい	膝 ^{ひざか} 掛 ^{まえ} け前 ^{まわ} 回	こ ^ふ うも ^お い振 ^お り下い
4	逆 ^{さかあ} 上がい	膝 ^{ひざか} 掛 ^{うし} け後 ^{まわ} ろ回	こ ^ふ うも ^お い振 ^お り→こ ^て うも ^お い手 ^お つき下い
5	タ ^{つか} オル ^{さかあ} を使 ^あ った逆 ^あ 上がい	だ ^{まわ} るま回	転 ^{てん} 向 ^{こう} 前 ^{まえ} 下い
6	膝 ^{ひざか} 掛 ^{うし} け後 ^ふ ろ振 ^あ り上がい	補 ^{ほじょ} 助 ^{まわ} だ ^{まわ} るま回	踏 ^ふ み越 ^こ し下い
7	膝 ^{ひざか} 掛 ^ふ け振 ^あ り上がい	だ ^ふ るま振	こ ^て うも ^お い手 ^お つき下い
8	補 ^{ほじょばん} 助 ^{つか} 板 ^{さかあ} を使 ^あ った逆 ^あ 上がい	足 ^{あしぬ} 拔 ^{まわ} き回	前 ^{まえ} 回 ^{まわ} り下い
9	跳 ^と び ^あ 上がい	ふ ^ほ とん干 ^ほ し	後 ^{うし} ろ ^ふ 振 ^お りとび
10		けん ^ふ すい振	
11		つばめ	



※級については、上がい技・中技・下い技の3つともできたものが、級として認められる。(10級と11級は除く。)