

課題

1 お絵描きバランス

いすバランスをしながら以下のように
お尻を動かす（左右2往復、前後2往復、
時計回り、半時計回り）



課題

6 お尻バウンド

開脚のお尻バウンドを10回連続で行う



課題

2 いすバランス→正座バランス

いすバランスで3秒以上キープし、
徐々に正座バランスにポジションを
チェンジ、正座バランスで3秒以上
キープする



課題

7 切り返し（お腹→お尻→ひねってお腹）

体はまっすぐなお腹バウンドと
お尻バウンドを連続し、さらに
体を半分ひねってからお腹バウンドを行う



課題

3 膝のリバランス1周

膝のリバランスをしながら、ボールの上で
身体を1周させる



課題

8 ダブルドリブル（途中ターンあり）

2個のボールをドリブルで高くし、
ドリブルを止めずに途中で1回転
ターンを行い、最後に同時に止める



課題

4 お腹バウンド+正座バウンド

お腹バウンドと正座バウンドを1回ずつ
交互に行い、落ちずに5セット連続で行う



課題

9 スーパーマン（2回連続）

ボール2個の上を腹ばいですべり、
足側のボールをはさんで、
背中の上を転がす。
ボールが頭の上を通過する際にキャッチ、
床に置いたら、もう一度繰り返す



課題

5 お腹バウンド1周

お腹バウンドをしながら、
ボールの上で身体を1周させる



課題

10 バランスローリング

ボール2個の上に膝と手を置き、
それぞれ前後に転がしながら
体を伸ばしていき、
また元の姿勢に戻るよう
にボールを転がす。落ちないで3回連続で行う



上級編の課題を
動画でチェック!



クリアできた
課題の数
個

3個:5段
6個:6段
9個:7段

あなたは
段

10個すべてクリアできたら
達人編にトライだ!

