

初級編

課題

1 いすバランス

座った姿勢で両足を床から離して
5秒以上バランスをとる



課題

6 ダブルドリブル

2個のボールを同時に10回
ドリブルし、最後に同時に床に置く



課題

2 膝のり片手バランス

両手両足で乗ってから片手を上げ
5秒以上バランスする



課題

7 スーパーマン (2往復)

ボール2個の上を腹ばい姿勢で
転がり、落ちずに戻る
それを2往復行う
(前に行ったときは床に手をついてもよい)



課題

3 正座バランス

両手両足で乗ってから両手をボールから
離して5秒以上バランスする



課題

8 すべり台 (2回連続)

ボール2個の上を仰向けで転がり
頭の方にきたボールを前に
持ってきて、もう1回連続で行う



課題

4 お腹バランス

ボールに腹ばい姿勢で乗り
両手両足を床から浮かせて
5秒以上バランス



課題

9 横回転 (左右に1回転)

ボールに腹ばいで乗り、胴体をボールに付けながら
手でボールを支えないで、左右に1回転ずつ
回転する



課題

5 コサックバウンド (10回連続)

背中でバウンドしながら
片手と反対側の足を伸ばす。
これを交互に入れ替えながら
10回連続で行う



課題

10 雪だるま回転キャッチ

ボールを重ねてバランスをとり
両手をボールから離したら
その場で1回転して、またボールをキープ



初級編の課題を
動画でチェック!



クリアできた
課題の数

個

3個: 2級
6個: 1級
9個: 初段

あなたは

級・段



10個すべてクリアできたら中級編にチャレンジできるよ!