

課題

1 バランスメドレー

正座バランス→いすバランス→
正座バランス→いすバランス→
正座バランスを、それぞれ3秒以上キープする



課題

6 ローリングメドレー

スーパーマン→反転→すべり台。
2個のボールでスーパーマンをしたら
反転、一度も落ちずにすべり台で
戻れたら OK



課題

2 バランスリフティング

ボールバランス 5秒→
ボールリフティング 5回→
ボールバランス 5秒



課題

7 バウンドメドレー

お腹バウンド 4回→お尻バウンド 4回→
お腹バウンド 2回→お尻バウンド 2回→
切り返し 2回。



課題

3 片手・片脚バランス

両手両膝バランスを
キープしてから、
ゆっくりと片手片脚をあげていく
両方上げてから5秒以上キープ



課題

8 開脚飛び越し (お腹バウンド→ 飛び越し→着地)

助走からお腹バウンド、その反動を使って
開脚でボールには触れずに飛び越す。



課題

4 うしろまわり

いすバランスから後転して降りる
(ボールに手をつきながら後ろに回転する)
床に手をつかずに着地できたら OK



課題

9 膝のリローリング

膝のリバランスから横に転がり、
1回転して膝のリバランスに戻る
次に反対側に1回転して
ふたたび膝のリバランスに戻る



課題

5 おたまじゃくしバウンド

ボールを持って立った状態から
お腹バウンドへ。
ボールを抱えたまま5回連続バウンド



課題

10 ハンドスプリング

助走からお腹バウンドを行い、
その反動を使ってハンドスプリング。
床に手をついたり、しりもちを
つかずに着地できたら OK



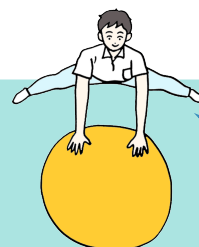
達人編の課題を
動画でチェック!



クリアできた
課題の数
個

3個: 8段
6個: 9段
9個: 10段

あなたは
段



10個すべてを
クリアできたら
「名人」
に認定されます!