

Gボール検定

ちゅうきゅうへん 《 中級編 》



□ 中級編 ① 正座&いすバランス

正座で5秒バランス、落ちずに姿勢を変えて、お尻で5秒バランス。



□ 中級編 ⑥ 8の字バランス

いすバランスをしながら、両手を3回8の字に回す。



□ 中級編 ② レッグレイズ part 1

前方にローリング、足首をボールにつけまっすぐな姿勢で片脚ずつ5秒あげる



□ 中級編 ⑦ お腹バウンド・空中拍手

体はまっすぐなままで、バウンドしながら5回連続で拍手。



□ 中級編 ③ 巧緻性バウンド

手は「上・肩・下」の3拍子、脚は「開・閉」の2拍子で同時にバウンド。



□ 中級編 ⑧ レッグレイズ part 2

足首をボールに置き、まっすぐな姿勢で片脚ずつ真上にあげて、5秒バランス。



□ 中級編 ④ 片脚バランス

両手両膝でバランスして、さらに片脚をあげて5秒バランス。



□ 中級編 ⑨ お腹バウンド

まっすぐな姿勢で、お腹バウンドを連続5回



□ 中級編 ⑤ スライムバウンド

ボールを脚ではさんで、5回連続で高くバウンド。



□ 中級編 ⑩ シーソー

まっすぐな姿勢でシーソーのように前方と後方に倒れる。連続3回。

お名前: _____ 殿

クリアの数 : _____ 個 _____ 級・段

(3個:2段、6個:3段、9個:4段)

※10個すべてクリアすると、上級編にチャレンジできます