

Gボール検定

《 入門編 》 にゅうもんへん



□ 入門編 ① 片足バランス

どちらか好きな方の足を床からはなし、5秒以上バランスをとる。
(手でボールを押さえていてもよい)



□ 入門編 ⑥ すべり台

補助者に手を引っ張ってもらいながら、仰向けで、ボール2個の上を転がり、1往復する。
(途中で向きを変えて座りなおす)



□ 入門編 ② バタ足バウンド

お腹でボールに乗って、足を床から浮かせて、バタ足をしながらバウンドを行う。
左右5回ずつ、計10回。



□ 入門編 ⑦ お尻バランス

足を床からはなし、5秒以上バランスをとる。
(手や足でボールを押さえていてもよい)



□ 入門編 ③ サイドローリング

ボールに座って、左右に横移動を行う。左右5往復。
(途中、手でボールを支えてもよい)



□ 入門編 ⑧ 足踏みバウンド

ボールに座ってバウンドしながら足踏みを行う。
左右5歩ずつ、計10歩。
(同じ側の手と足と一緒に上がる、ナンバ歩きにならないように注意する)



□ 入門編 ④ 片手バランス

ボールに腹ばいになり、足を床から浮かせて、どちらか片方の手を床からはなし、5秒以上バランスをとる。



□ 入門編 ⑨ スーパーマン

腹ばいで補助者に手を引っ張ってもらいながら行ったり来たりする(1往復)。



□ 入門編 ⑤ 背中バウンド

背中でバウンドしながら、左右交互にパンチを5回ずつ、計10回連続で行う。



□ 入門編 ⑩ グーパーバウンド

ボールに座り、バウンドしながら足を開いたり閉じたりする
(各5回ずつ、計10回連続)

お名前: _____ 殿

クリアの数 : _____ 個

※10個すべてクリアできた人は、初級編にチャレンジしてみましょう