

# Gボール検定

## 《 初級編 》



### □ 初級編 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。



### □ 初級編 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。



### □ 初級編 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。



### □ 初級編 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)



### □ 初級編 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、5秒以上バランスする。



### □ 初級編 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。



### □ 初級編 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



### □ 初級編 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ようにして左右に1回転ずつ回転する。



### □ 初級編 ⑤

#### コサックバウンド(10回連続)

背中バウンドしながら、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。



### □ 初級編 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れたらその場で1回転して、またボールをキープ。

お名前: \_\_\_\_\_ 殿

クリアの数 : \_\_\_\_\_ 個 \_\_\_\_\_ 級・段

(3個:2級、6個:1級、9個:初段)

※10個すべてクリアすると、中級編にチャレンジできます