

# Gボール検定

## じょうきゅうへん 《 上級編 》



### □ 上級編 ① お絵描きバランス

いすバランスをしながら以下のようにお尻を動かす  
(左右 2 往復、前後 2 往復、時計回り、半時計回り)



### □ 上級編 ② いすバランス→正座バランス

いすバランスで3秒以上キープし、徐々に正座バランスにポジションをチェンジし、正座バランスで3秒以上キープする



### □ 上級編 ③ 膝のりバランス 1周

膝のりバランスをしながら、ボールの上で身体を1周させる



### □ 上級編 ④ お腹バウンド+正座バウンド

お腹バウンドと正座バウンドを1回ずつ交互に行い、落ちずに5セット連続で行う



### □ 上級編 ⑤ お腹バウンド 1周

お腹バウンドをしながら、ボールの上で身体を1周させる



### □ 上級編 ⑥ お尻バウンド

開脚のお尻バウンドを10回連続で行う



### □ 上級編 ⑦ 切り返し (お腹→お尻→ひねってお腹)

お腹バウンドとお尻バウンドを連続し、さらに体を半分ひねってからお腹バウンドを行う



### □ 上級編 ⑧ ダブルドリブル(途中ターンあり)

2個のボールをドリブルで高くし、ドリブルを止めずに途中で1回転ターンを行い、最後に同時に止める



### □ 上級編 ⑨ スーパーマン(2回連続)

ボール2個の上を腹ばいですべり、足側のボールをはさんで、背中の上を転がす。ボールが頭の上を通過する際にキャッチして、床に置いたら、もう一度繰り返す



### □ 上級編 ⑩ バランスローリング

ボール2個の上に膝と手を置き、それぞれ前後に転がしながら体を伸ばしていき、また元の姿勢に戻るようにボールを転がす。落ちないで3回連続で行う

お名前: \_\_\_\_\_ 殿

クリアの数 : \_\_\_\_\_ 個 \_\_\_\_\_ 級・段

(3個:5段、6個:6段、9個:7段)

※10個すべてクリアすると、達人編にチャレンジできます