

Gボール検定

たつじんへん 《達人編》



□ 達人編 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



□ 達人編 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



□ 達人編 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



□ 達人編 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→
繰り返し2回。



□ 達人編 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



□ 達人編 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。



□ 達人編 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



□ 達人編 ⑨ 膝のりローリング

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



□ 達人編 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。



□ 達人編 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

お名前： _____ 殿

クリアの数： _____ 個 _____ 段

(3個:8段、6個:9段、9個:10段)

※10個すべてクリアすると、名人に認定されます