

おうちでできるバレーボールけんてい(じしゅトレーニングきかん用)～レベル I ◆U-10版～

レベル I (U-10版)	しゅう中力編				トレーニング編			縄跳び編					ボール編					級が全部 できた日	おうちの人の サイン)		
	かた足立ち	(目をこ)かた足立ち	指かさのせ右手	指かさのせ左手	トレパ ブ リ ン カ グ	スク ワ ッ ト 右	スク ワ ッ ト 左	前 と び	1 分 間 に 前 と び	後 ろ と び	二 重 と び	三 重 と び	ア ン ダ ー ワ ッ パ テ ス	片 手 ワ ッ パ ス テ	す わ っ て 片 手 バ ス & じ ゃ ん け ん	(立っ ねる 立っ)	(お 手 玉 サ イ ズ) 3つ お 手 玉			(ボ ー ル サ イ ズ) 3つ お 手 玉	
10級	10秒	10秒	人さし指 5秒				30回						3回								
9級	20秒	20秒	中指 5秒	人さし指 5秒			50回	50回						3回							
8級	30秒	30秒	くすり指 5秒	中指 5秒			70回		10回	3回			5回								
7級			小指 5秒	くすり指 5秒		1回	1回	100回	100回		5回			5回							
6級			親指 5秒	小指 5秒		2回	2回			30回	10回		10回								
5級			人さし指 10秒	親指 5秒	1日1回	3回	3回		120回		20回		10回								
4級			中指 10秒	人さし指 10秒	1日1回					50回	30回		20回			1 おうふく					
3級			くすり指 10秒	中指 10秒	1日2回				140回		40回		20回								
2級			小指 10秒	くすり指 10秒	1日2回					80回	50回		30回			3 おうふく	3回	3回			
1級			親指 10秒	小指 10秒	1日3回				150回		70回		30回	3回							
名人				親指 10秒	1日3回					100回	100回		30秒	30秒	5回	5 おうふく	3回	5回			
たつ人					あんき して				180回		150回	1回	1分	1分	3回 かつまで						
小学生 U-10プロ					あんき して えがおで				200回		200回	3回	2分	2分	3回連続 かつまで		5回	10回			
【とりくんだかんそう】										【おうちの人から】											