

みんなでちゃれんGボール！ 目指せGボールマスター

| | |
|--|--|
| <p>【バランスA】 3秒キープ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 片足バランス 2. お腹でバランス <片手両足挙げ> 3. お腹でバランス <両手両足挙げ> 4. 手・膝バランス 5. 手・膝バランスしながら1周 | <p>【バランスB】 3秒キープ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. サイドバランス 2. ボールを頭の上ののせてバランス 3. チェアバランス 4. 十字バランス 5. チェアバランス→十字バランス→チェアバランス →十字バランス→チェアバランス |
| <p>【ローリングA】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. お尻でローリング 左右2往復 2. お腹でローリング 前後1往復（前はボールの上に膝がくるまで、後は立ち上がるまで） 3. お腹でボタンシーソー（立ち上がる） 4. 滑り台ローリング（2個）2回 5. 手・膝バランス→お尻（経過するだけ） →手・膝バランス | <p>【ローリングB】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. サンドイッチローリング（壁とお腹でボールをはさんでまわる） 2. お腹でローリング（伏臥→仰向け→伏臥） 3. 背中転がし（頭の上→おんぶ→頭の上） 4. スーパーマンローリング（2個）2回 5. 滑り台ローリング（2個）2回 →スーパーマンローリング（2個）2回 |
| <p>【バウンドA】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. お尻でグーパーバウンド3回（腕はパーグー） 2. 背中でバウンド3回（立ち上がる） 3. お尻でバウンド3回 4. 切り返し1回（お腹→お尻→ひねってお腹） 5. お腹→お尻→お腹→正座→お腹 | <p>【バウンドB】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. お尻バウンドで1週 2. お腹でバタ足バウンド3回（両足そろえて） 3. お腹バウンド3回 4. お腹バウンドで1周 5. お腹4・お尻4・お腹2・お尻2 ・切り返し・切り返し |

ちゃれんGボール（テーマ）
2010年11月21日

みんなでちゃれんGボール！ ～目指せGボールマスター～

おなまえ _____