

チャレンジゲーム

めざせワラッキ! ボールはともだち 一覧

目安	級	動きづくり	ボールあつかい〈手〉	ボールリフティング	ボールフィーリング
U-6	Stage 1	両足ジャンプ 片足ジャンプ かかし	バウンドキャッチ ボールころがし		ボールタッチ コロコロ
	Stage 2	その場でケン・パー/グー・パー ケン・パー/グー・パーで前進 ジグザグころがし	なげてキャッチ メガネ キャッチボール	ももキック	スーパーコロコロ
	Stage 3	スキップ カニさん歩き/スーパーカニさん スーパーかかし	パッチンキャッチ おなかコロコロ ボール投げ	インステップタッチ 足うらキャッチ まとあてキック	インサイドタッチ ドリブルストップ ボールでおさんぽ
	Stage 4	スーパー両足ジャンプ 8の字ランニング	なげてキャッチ 2 すわってなげてキャッチ 両手ドリブル	1バウンドジャグリング 両足ボールリフト	ドリブル 連続ボールタッチ
U-8	Stage 5	片足ジャンプ サイドジャンプ	なげてキャッチ 3 すわってなげてキャッチ 2	3回連続ジャグリング 片足ボールリフト	フェイント3種
	Stage 6	手足の運動 ツーステップランニング 前後走	すわって両手ドリブル 手を伸ばしてキャッチ	1バウンドジャグリング	トータッピング プルプッシュ

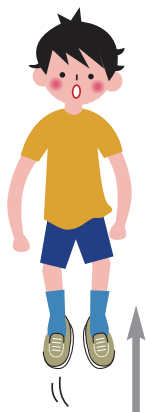


動きづくり

さまざまな運動の基本となる動作です。楽しみながらやってみましょう。

01 りょうあし 両足ジャンプ

両足をそろえて、その場で5回ジャンプしましょう。



はじめてできた!

いつでもできる!

02 かたあし 片足ジャンプ

片足で5回ジャンプしましょう。
同じことを反対の足でもやってみましょう。



はじめてできた!

いつでもできる!

03 かかし

片足だけでそのまま8秒間立ちます。
同じことを反対の足でもやってみましょう。



はじめてできた!

いつでもできる!