

グラミーゴ検定

＜スクール＞

学年

名前

レベル	課 題		
3 【トモコーチ】	ボールタッチ 【ジנגラストップ前進10m】		
	ノーバウンドリフティング 15回		
	ヒールリフト		
2 【タブコーチ】	ボールを首の後ろに乗せて、寝て、立つ1回		
	ノーバウンドリフティング 10回		
	座って、立ち上がって蹴ってキャッチ2回連続		
1 【本田コーチ】	1バウンドリフティング 50回		
	リフトアップ(ボールはさんで)→ジャンプして後ろから手で2回連続キャッチ		
	リフトアップ(ボールはさんで)→ジャンプして手で2回連続キャッチ		
備考	* コードリブルの際のコーンの距離は10m * ボールタッチはスムーズに10m進めていればOK		