

# グラミーゴ検定

＜スクール＞

学年

名前

レベル	課 題		
5 【スペイン】	ももリフティング7回		
	ボールタッチ＜トレイス＞ 【①インアウトアウト前進10m ②シザーズ前進10m】		
	ノーバウンドリフティング 7回		
4 【ブラジル】	蹴って、立ち上がってキャッチ【右脚・左脚】		
	ボールタッチ＜ドス＞ 【①ボール踏みで前進10m ②ジンガステップ12回】		
	1バウンドリフティング 30回		
3 【アルゼンチン】	蹴って、頭肩腰触って2回連続キャッチ		
	ボールタッチ＜ウノ＞ 【ボール踏み連続20回・インサイドタップ連続20回】		
	1バウンドリフティング 20回		
2 【ドイツ】	投げて、頭肩腰触って2回連続キャッチ		
	＜利き脚の反対＞コーンドリブル(1往復)【小学生→13秒 キッズ→16秒】		
	1バウンドリフティング 10回		
1 【日本】	投げて、前後拍手2回連続キャッチ		
	＜利き脚＞コーンドリブル(1往復)【小学生→10秒 キッズ→13秒】		
	1バウンドリフティング 5回		
	リフトアップ→手でキャッチ		
備考	*コーン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		