

ステップ		NEW わくわくステップアップメニュー	合格印
1	イタリア	①縦タッチ10回      ②横タッチ10回      ③回転タッチ右廻り左廻り各1周      ④ジャグリング10回      ⑤足はさみジャンプキャッチ	
2	ブラジル	①頭キャッチ      ②頭肩キャッチ      ③頭肩お尻キャッチ      ④頭肩お尻地面キャッチ	
3	アルゼンチン	①地面キャッチ      ②地面お尻キャッチ      ③地面お尻肩キャッチ      ④地面お尻肩頭キャッチ	
4	フランス	①その場シザース連続10回      ②リフティング2回      ③足裏ジャグリング10回	
5	ドイツ	①ワンバウンドリフティング両足15回(右8回左7回)      ③右足10回      ④左足10回      ⑤リフティング3回	
6	オランダ	①リフティング両足6回(利き足逆2回)      ②ワンバウンドリフティング利き足15回・左足15回      ③8の字ドリブル利き足5周	
7	イングランド	①リフティング両足10回(利き足逆3回)      ②リフティング右足5回      ③リフティング左足5回      ④8の時ドリブル逆足5周      ⑤ピエロ5秒(10秒の時は補助あり)      ⑥イチローキャッチ	
8	スペイン	①リフティング両足15回(利き足逆6回)      ②8の字ドリブルアウトサイド10周      ③足の裏片足左右に10回(右5回・左5回)	
9	チェコ	①リフティング両足30回(利き足逆10回)      ②利き足15回      ③利き足逆10回      ④軸足の後ろ通し連続10回      ⑤8の字ドリブル両足30秒6周	
10	ウクライナ	①リフティング50回(利き足逆20回)      ②リフティング利き足30回      ③利き足逆20回      ④8の字ドリブル右足30秒で6周      ⑤8の字ドリブル左足30秒で6周      ⑥右足ボールストップ5秒      ⑦左足ボールストップ5秒	

なまえ

---