

ステップ		わくわくステップアップメニュー	合格印
11	クロアチア	①リフティング100 (右も左も使う)	
12	カメルーン	①リフティング200 (右も左も使う)	
13	スコットランド	①右右・左左リフティング20セット ②ネックキャッチ	
14	ルーマニア	①リフティングからのボールストップ右足5秒 ②リフティングからのボールストップ左足5秒	
15	ギリシャ	①全部リフティング(左右インステップ・アウト・イン・ヒール・もも・胸・肩・頭) ※連続で落とさないで	
16	オランダ	①ハイボールリフティング連続20回 ②回転あげ	
17	イングランド	①ハイボールリフティングVr2 20回(連続ハイボールなし) ②8の字ドリブル23秒6周	
18	スペイン	①インサイドリフティング20回 ②アウトサイドリフティング20回(片足でもOK)	
19	チェコ	①宇佐美あげ ②かかと当て	
20	ウクライナ	①リフティング～まわし～リフティング ②コーチとしりとりリフティングで1回勝つ	

なまえ
