

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コーチとしりとリフティングで1回勝つ	

なまえ
