

リフティング チャレンジカード 初心者向け



ノートレック

名前： _____

Youtubeでリフティングの内容が一部が見れるよ！

レベル	内容	回数	チェック
1	バウンドキック・キャッチ	5回	
2	バウンドキック・キャッチ	10回	
3	バウンドリフティング	5回	
4	バウンドリフティング	10回	
5	キック・キャッチ	10回	
6	バウンドキック2回・キャッチ	10回	
7	キック2回・キャッチ	5回	
8	キック2回・キャッチ	10回	
9	リフティング	5回	
10	リフティング	10回	

できるようになったら、友だちや家ぞくの人にチェックしてもらおう！