

ハンディ戦 全国大会出場経験者

きょう がつ にち
今日は 月 日

きょう もくひょう てん
今日の目標: 点

ふりがな ()

名前: _____ 段 (男 ・ 女)

※集中してとりくみましょう。ときどき深呼吸をすると技がきまります。

※「〇回目、はじめ！」と言われたら始めましょう。途中で練習してはいけません。

	せんぎ 選技	1	2	3	4	5	ごうけい 合計	
1	さかおとし さか落とし							
2	うらけんさきすべり うらけん先すべり							
3	すくいけん							
4	いっかいてんとうだい 一回転灯台～とんぼ返り							
5	いっかいてんひこうき つるし一回転飛行機							
6	ろうそくがえし ろうそく返し							
7	うずしおとうだい うずしお灯台							
8	うちゅうゆうえい 宇宙遊泳							
9	うぐいすのたにわたり うぐいすの谷渡り							
10	にかいてんひこうき 二回転飛行機							
							じゅんい 順位: _____ 位	そうとくてん 総得点

(タイム競技) ①空中ブランコ ②はねけん

③前ふりうぐいす～けん ④一回転飛行機 ⑤灯台とんぼ返り～さか落とし