大川式けん玉メソッド

けん玉練習シート F

10セット練習して平均を出そう！

得点競技：全日本けん玉道選手権　　名前：

No.	技	日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	平均
1	二回転飛行機												
2	つるし一回転飛行機～はねけん												
3	回転うぐいすの谷渡り												
4	うずしおろうそく												
5	一回転すくいけん												
6	ふりけん～けんフリップ地球まわし												
7	二回転灯台～一回転さか落とし												
8	宇宙遊泳一回転飛行機												
9	極意わたり												
10	円月殺法(空中もちかえ)一回転灯台												
11	(変動種目)												
12	(変動種目)												
10種目合計													
12種目合計													

得点競技：全日本けん玉道選手権

事前練習してから1セット！10セットおわるたびに平均が上がるぞ！

No.	技	日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	平均
1	二回転飛行機												
2	つるし一回転飛行機～はねけん												
3	回転うぐいすの谷渡り												
4	うずしおろうそく												
5	一回転すくいけん												
6	ふりけん～けんフリップ地球まわし												
7	二回転灯台～一回転さか落とし												
8	宇宙遊泳一回転飛行機												
9	極意わたり												
10	円月殺法(空中もちかえ)一回転灯台												
11	(変動種目)												
12	(変動種目)												
10種目合計													
12種目合計													