

スラックライン基礎編

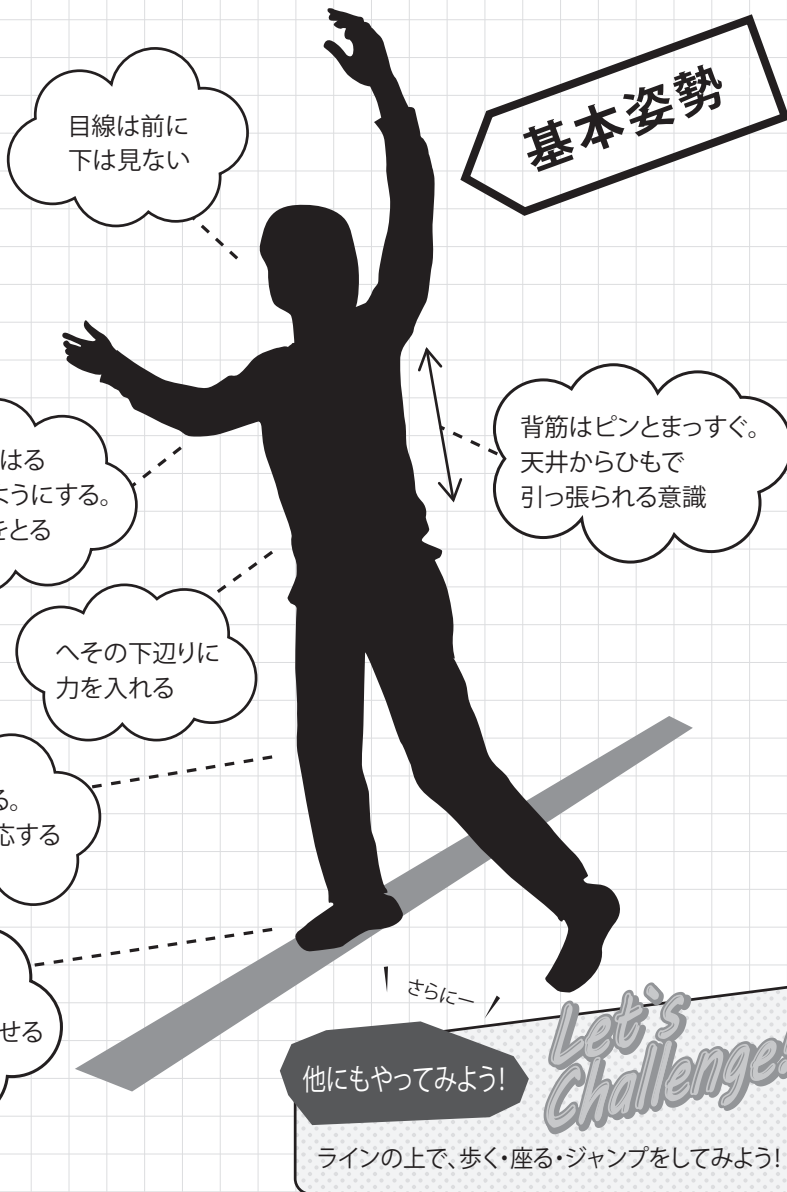
初めてのスラックラインにチャレンジしてみよう!

名前 _____

チャレンジ 1	片足(利き足)5秒間静止
チャレンジ 2	片足(逆足)5秒間静止
チャレンジ 3	両足5秒間静止
チャレンジ 4	3歩前進→5秒間静止
チャレンジ 5	3歩前進→5秒間静止×2回
チャレンジ 6	3歩前進→5秒間静止×2回→座る
チャレンジ 7	3歩前進→5秒間静止×2回→3歩後進
チャレンジ 8	5歩前進→5秒間静止→ジャンプ
チャレンジ 9	5歩前進→5秒間静止→ジャンプ×2回
チャレンジ 10	10m前進

※チャレンジに成功したら枠の中に○をつけよう

※スラックラインを行う場合は、利用場所や怪我に十分気をつけて行って下さい。



一般社団法人 日本スラックライン連盟
Japan Slackline Federation

ホームページ <http://jsfed.jp>

お問い合わせ info@jsfed.jp

