



# FC.AMBICION リフティングシート 2020

名前: \_\_\_\_\_

|        | No.    | レベル   | 内容   |                    |     | 初めてできた日 | コーチチェック |  |
|--------|--------|-------|--|--------------------|-----|---------|---------|--|
|        | リフトアップ | 1     | ★  | 足裏→同じ足のインステップ (左右) |     |         |         |  |
| 2      |        | ★     | 足裏→同じ足のインサイド (左右)                          |                    |     |         |         |  |
| 3      |        | ★     | 足裏→同じ足のアウトサイド (左右)                         |                    |     |         |         |  |
| 4      |        | ★     | 両足ではさむ→ジャンプ前方                              |                    |     |         |         |  |
| 5      |        | ★★    | 足裏→逆足のインステップ (左右)                          |                    |     |         |         |  |
| 6      |        | ★★    | 両足のインサイドではじき上げ                             |                    |     |         |         |  |
| 7      |        | ★★    | 両足ではさんで片足を上げ、体をひねる (左右)                    |                    |     |         |         |  |
| 8      |        | ★★    | 足裏→同じ足インステップ→ひざでたたきつけ (左右)                 |                    |     |         |         |  |
| 9      |        | ★★★★  | クロスした足のヒール→逆足インステップ (左右)                   |                    |     |         |         |  |
| 10     |        | ★★★★  | 両足ではさんで片足をあげ、ソールでたたきつける (左右)               |                    |     |         |         |  |
| 11     |        | ★★★★  | インステップでしゃくって上げる (左右)                       |                    |     |         |         |  |
| 12     |        | ★★★★  | ヒールリフト (左右)                                |                    |     |         |         |  |
| 13     |        | ★★★★  | 足裏→同じ足インステップ→インステップ叩きつけ (左右)               |                    |     |         |         |  |
| 14     |        | ★★★★  | 両足ではさむ→ジャンプして後方→ヒールで上げる                    |                    |     |         |         |  |
| 15     |        | ★★★★  | クロスした後ろ足のインステップでしゃくり、前の足で上げる               |                    |     |         |         |  |
| 16     |        | ★★★★  | チップキック→逆足ヒール                               |                    |     |         |         |  |
| ジャグリング | 1      | ★     | インステップ                                     | 片足                 | 15回 | (左右)    |         |  |
|        | 2      | ★     | 〃  | 左右交互               | 20回 |         |         |  |
|        | 3      | ★     | もも   | 左右交互               | 20回 |         |         |  |
|        | 4      | ★     | インサイド                                      | 片足                 | 15回 | (左右)    |         |  |
|        | 5      | ★★    | 〃  | 左右交互               | 20回 |         |         |  |
|        | 6      | ★★    | アウトサイド                                     | 片足                 | 15回 | (左右)    |         |  |
|        | 7      | ★★    | ヘディング                                      |                    | 20回 |         |         |  |
|        | 8      | ★★    | 片足インステップ                                   | 足付けなし              | 15回 | (左右)    |         |  |
|        | 9      | ★★★★  | アウトサイド                                     | 左右交互               | 10回 |         |         |  |
|        | 10     | ★★★★  | 両肩   | 左右交互               | 10回 |         |         |  |
|        | 11     | ★★★★  | つま先  | 左右交互               | 10回 |         |         |  |
|        | 12     | ★★★★  | ショートバウンド                                   |                    | 20回 |         |         |  |
|        | 13     | ★★★★  | ヒール  | 片足                 | 10回 | (左右)    |         |  |
|        | 14     | ★★★★  | ステイ (インステップ・アウトサイド・インサイド)                  |                    |     | 各2回     | (左右)    |  |
|        | 15     | ★★★★  | クロス→インステップ                                 |                    | 3回  | (左右)    |         |  |
|        | 16     | ★★★★  | シザース外回し・内回し                                |                    | 各2回 | (左右)    |         |  |
|        | 17     | ★★★★★ | キャッチ (インステップ・アウトサイド・インサイド)                 |                    |     | 各2回     | (左右)    |  |
|        | 18     | ★★★★★ | キャッチ (ヘディング・ももと胸の間・もも裏)                    |                    |     | 各1回     |         |  |
|        | 19     | ★★★★★ | キャッチ (胸・背・型と顎の間)                           |                    |     | 各1回     |         |  |
|        | 20     | ★★★★★ | インステップ左右→インサイド左右→アウトサイド左右<br>→もも左右→頭→肩→頭→胸 |                    |     | 2周      |         |  |

初めて達成した日を書き込んでコーチにチェックしてもらおう!!