大川式けん玉メソッド

けん玉練習シート A

10セット練習して平均を出そう！

得点競技：藤原一生杯

名前：

No.	（その　　） 日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	平均
1	たけうま～すくいけん											
2	つるし玉つきさし											
3	つるし二回転灯台 ～二回転とんぼ返り											
4	二回転飛行機 ～二回転はねけん											
5	宇宙遊泳一回転月面着陸											
6	銀河系一周											
7	極意わたり											
8	垂直タップイン(灯台返し) ～1.5回転スワップけん											
9	月面世界一周											
10	飛行機～タップうらはねけん											
計												

得点競技：藤原一生杯

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.	（その　　） 日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	平均
1	たけうま～すくいけん											
2	つるし玉つきさし											
3	つるし二回転灯台 ～二回転とんぼ返り											
4	二回転飛行機 ～二回転はねけん											
5	宇宙遊泳一回転月面着陸											
6	銀河系一周											
7	極意わたり											
8	垂直タップイン(灯台返し) ～1.5回転スワップけん											
9	月面世界一周											
10	飛行機～タップうらはねけん											
計												