大川式けん玉メソッド

けん玉練習シート D

10セット練習して平均を出そう！

得点競技：東日本チャンピオンシップ予選・級レベル

名前：

No.	技	日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	平均
1	大皿												
2	小皿												
3	中皿												
4	ろうそく												
5	前ふり大皿												
6	前ふり中皿												
7	野球大皿												
8	空中ブランコ												
9	とめけん												
10	飛行機												
11	前ふりろうそく												
12	ふりけん												
13	日本一周												
14	世界一周												
15	けん先すべり												
16	まわしとめけん 野球中皿												
17	おみこし 手のせうぐいす～けん												
18	もしかめ11回～けん とめけん～村一周												
19	手拍子つるし持ち（1回） もちかえ技（けん→玉）												
20	逆手でもしかめ5回 逆手で野球大皿												
21	灯台 はやて中皿（手のせスタート）												
22	ペンギン中皿 町一周（けん先の上～けん）												
23	つばめ返し（回転方向は自由） 八の字大皿（回数は自由）												
24	大皿秘竜のぼりけん（ささない） 秘竜のぼりけん（ささない）												
25	ふりけん～県一周 大皿～リフティング大皿												
計													