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・段レベル

名前：

No.	技	日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	平均
1	とめけん～日本一周												
2	おみこし～けん												
3	飛行機～はやて中皿												
4	けん先すべり												
5	世界一周～地球まわし												
6	うぐいす～けん												
7	さか落とし												
8	うらけん先すべり												
9	一回転飛行機												
10	すくいけん												
11	八の字ふりけん 円月殺法大皿キャッチ～けん												
12	皿胴一周 回転ブランコ～大皿キャッチ～けん												
13	灯台とんぼ返り 宇宙遊泳スワップ中皿～けん												
14	うらふりけん（もちかえて）はねけん 連続螺旋～世界一周												
15	宇宙一周～うら地球まわし 扇風機中皿～玉つきさし												
16	空中ブランコ～灯立 ターンテーブル～けん												
17	うぐいすの谷渡り USA一周												
18	すべり止め極意 月面着陸（うら可）												
19	ろうそく返し 一回転灯台～うらとんぼ返り												
20	宇宙遊泳 スイーツスペシャル												
21	大皿さか落とし 一回転灯台インスタさか落とし												
22	つるし一回転飛行機 うぐいす～ジャグル大皿～けん												
23	つるしふりけん 垂直タップ一回転灯台												
24	二回転灯台 フリップとめけん												
25	しまいけん 掛け軸返しまわしとめけん												
計													