大川式けん玉メソッド

けん玉練習シート　E

10セット練習して平均を出そう！

得点競技：JKAジュニア杯　　名前：

No.	技 日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	平均
1	一回転灯台～一回転さか落とし											
2	すくいけん											
3	USA一周											
4	うらふりけん～うら地球まわし											
5	フリップとめけん											
6	すべり止め極意											
7	はねけん											
8	玉つきさし											
9	うずしお灯台～とんぼ返り											
10	小皿金魚すくい											
11	つるし一回転飛行機											
12	前ふりうぐいす～けん											
13	つるし一回転灯台～けん											
14	一回転飛行機～灯立											
15	ろうそく返し											
16	月面着陸											
17	ろうそく持ちとめけん											
18	大皿～フリップ大皿											
19	つるし飛行機											
20	二回転灯台											
計												

No.	技 日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	平均
1	一回転灯台～一回転さか落とし											
2	すくいけん											
3	USA一周											
4	うらふりけん～うら地球まわし											
5	フリップとめけん											
6	すべり止め極意											
7	はねけん											
8	玉つきさし											
9	うずしお灯台～とんぼ返り											
10	小皿金魚すくい											
11	つるし一回転飛行機											
12	前ふりうぐいす～けん											
13	つるし一回転灯台～けん											
14	一回転飛行機～灯立											
15	ろうそく返し											
16	月面着陸											
17	ろうそく持ちとめけん											
18	大皿～フリップ大皿											
19	つるし飛行機											
20	二回転灯台											
計												