

A 10級～6級

1	大皿					
2	小皿					
3	中皿					
4	ろうそく					
5	とめけん					

[練習のやり方]

- 1 コイン、キャップなんでもOK。これを5個用意して、技の上におく。
- 2 1つの技を何回かつづけておこない、**3回つづけて成功**したらコインを1マス右にずらす。
どの技をいつやるかは自分で決めてよい。
- 3 コインが全部右はしのマスに着いたら、今日の練習はおわりです。

右はしのマスに着かなくても、^{つか}疲れたらおわりにしましょう。

3回がキツかったら
2回でもOKです。

B 5級、4級

1	中皿					
2	ろうそく					
3	前ふり大皿					
4	とめけん					
5	ひこうき					

[練習のやり方]

- 1 コイン、キャップなんでもOK。これを5個用意して、技の上におく。
- 2 1つの技を何回かつづけておこない、**3回つづけて成功**したらコインを1マス右にずらす。
どの技をいつやるかは自分で決めてよい。
- 3 コインが全部右はしのマスに着いたら、今日の練習はおわりです。

右はしのマスに着かなくても、^{つか}疲れたらおわりにしましょう。

3回がキツかったら
2回でもOKです。

C 3級～1級

1	前ふり大皿					
2	とめけん					
3	ひこうき					
4	ふりけん					
5	日本一周					

[練習のやり方]

- 1 コイン、キャップなんでもOK。これを5個用意して、技の上におく。
- 2 1つの技を何回かつづけておこない、**3回つづけて成功**したらコインを1マス右にずらす。
どの技をいつやるかは自分で決めてよい。
- 3 コインが全部右はしのマスに着いたら、今日の練習はおわりです。

右はしのマスに着かなくても、^{つか}疲れたらおわりにしましょう。

3回がキツかったら
2回でもOKです。

D 準初段、初段

1	前ふりろうそく					
2	飛行機					
3	ふりけん					
4	世界一周					
5	けん先すべり					

[練習のやり方]

- 1 コイン、キャップなんでもOK。これを5個用意して、技の上におく。
- 2 1つの技を何回かつづけておこない、**3回つづけて成功**したらコインを1マス右にずらす。
どの技をいつやるかは自分で決めてよい。
- 3 コインが全部右はしのマスに着いたら、今日の練習はおわりです。

右はしのマスに着かなくても、^{つか}疲れたらおわりにしましょう。

3回がキツかったら
2回でもOKです。

E 2段～4段

1	世界一周					
2	はねけん					
3	地球まわし					
4	さか落とし					
5	つるしとめけん					

[練習のやり方]

- 1 コイン、キャップなんでもOK。これを5個用意して、技の上におく。
- 2 1つの技を何回かつづけておこない、**3回つづけて成功**したらコインを1マス右にずらす。
どの技をいつやるかは自分で決めてよい。
- 3 コインが全部右はしのマスに着いたら、今日の練習はおわりです。

右はしのマスに着かなくても、^{つか}疲れたらおわりにしましょう。

3回がキツかったら
2回でもOKです。

F 5段以上

1	世界一周					
2	一回転飛行機～はねけん					
3	地球まわし					
4	一回転灯台～さか落とし					
5	つるしとめけん					

[練習のやり方]

- 1 コイン、キャップなんでもOK。これを5個用意して、技の上におく。
- 2 1つの技を何回かつづけておこない、**3回つづけて成功**したらコインを1マス右にずらす。
どの技をいつやるかは自分で決めてよい。
- 3 コインが全部右はしのマスに着いたら、今日の練習はおわりです。

右はしのマスに着かなくても、^{つか}疲れたらおわりにしましょう。

3回がキツかったら
2回でもOKです。