



J.STARS FC HOMEWORK

		回 数	月 日						
1	つま先ボールタッチ								
2	インサイド タッピング								
3	フットダンス								
4	シザース								
5	ステップオーバー								
6	ボールスクラッチ前後 両足								
7	ボールスクラッチ左右 両足								
8	ボールスクラッチL字 両足								
9	ボールウォーク イン								
10	ボールウォーク アウト								
11	フルプッシュ インステップ								
12	フルプッシュ インサイド								
13	フルプッシュ アウトサイド								
14	Vフルプッシュ イン								
15	Vフルプッシュ アウト								
16	スライド イン								
17	スライドイン タッピング								
18	ロール イン								
19	ロール インタッピング								
20	ロール インステップストップ								
21	ロール イン ステップオーバー								
22	アウトイン								
23	アウトアウトイン								
24	スクエア 左右								
25	フルプッシュビハインド								

※家庭環境に合わせて無理のないように、保護者監修のもと進めて下さい。