

カラーガード コース

グレード【1級】 指導時間(60分×5単位)

目 標	カラーガードとしての最高の技術を習得する。	
時間(分)	講座名	指導内容
60分×1	応用操法6	① ダブル・スピン パターン #11
60分×1	応用操法7	② リスト・ローテーション(フォワード) ③ リスト・ローテーション(リバース) パターン #12
60分×1	応用操法8	④ チェンジ・ハンド(オーバー/アンダー) ⑤ ポール・ポジション ⑥ レギュラー・トス パターン #13
60分×1	応用操法9	⑦ フラット・トス パターン #14
60分×1	応用操法10	コンビネーションⅣ ・キャッチング ・テンポ ・スナッピング ・グリップ・コントロール ・フォーム ・正確なトス 検定課題を中心とした復習 ※コンビネーション検定課題は、基本操作と応用操法を使用して担当講師が 事前に作成して出題する。
教 材	全国共通教材	
準備する物	筆記用具、フラッグ & ポール	