ARTESS　チャレンジゲーム　リフトアップ　参照…『JFAチャレンジゲーム　めざせファンタジスタ！』

なまえ

＊リフトアップは上げて3回リフティングで成功！

『リフトアップ』

タイトル	成功の確認
①足裏→同じ足インステップ　左右 足裏でひいて同じインステップに乗せてあげる 難易度★☆☆☆☆	①
②足裏→同じ足インサイド　左右 足裏でひいて同じインサイドに乗せてあげる 難易度★☆☆☆☆	②
③足裏→同じ足アウトサイド　左右 足裏でひいて同じアウトサイドに乗せてあげる 難易度★☆☆☆☆	③
④両足ではさむ→ジャンプ前方 ボールを足ではさみ、ジャンプして前方にあげる 難易度★☆☆☆☆	④
⑤足裏→逆の足インステップ　左右 足裏でひいて反対のインステップに乗せてあげる 難易度★★☆☆☆	⑤
⑥両足インサイドではじき上げ ボールを両足の間に置き、両足インサイドではさむようにして、はじきあげる 難易度★★☆☆☆	⑥
⑦両足ではさんで片足を上げ、身体ひねる　左右 ボールを片足で立ち足に沿わせてあげる。あがったボールを身体を反転させ続ける 難易度★★☆☆☆	⑦
⑧足裏→同じ足インステップ→ひざたたきつけ 足裏でひいて同じインステップに乗せてあげて、同じひざで地面にたたきつける 難易度★★☆☆☆	⑧
⑨クロスした足のヒール→逆足のインステップ　左右 ボールの後ろに立ち、片足のヒールで立ち足のインステップに当ててあげる 難易度★★★☆☆	⑨

『リフトアップ』

タイトル	成功の確認
⑩両足ではさんで片足を上げ、ソールでたたきつける　左右 片足を上げて浮かしたボールを同じ足のソールで地面にたたきつける 難易度★★★☆☆	⑩
⑪インステップでしゃくって上げる　左右 地面に置いたボールを、片足のインステップでしゃくり上げる 難易度★★★☆☆	⑪
⑫ヒールリフト　左右 ボールを足の裏で転がし、それを同じ足のかかとでふさぐようにはね上げる 難易度★★★☆☆	⑫
⑬両足ではさんで片足を上げ、インステップでたたきつける　左右 片足を上げて浮かしたボールを同じ足のインステップで地面にたたきつける 難易度★★★★☆	⑬
⑭リフトアップ 両足ではさんでジャンプして後方にボールをはなし、さらにヒールで上げる 難易度★★★★☆	⑭
⑮クロスした後ろ足のインステップでしゃくり、前の足であげる 足をクロスさせて後ろ足のインステップでしゃくり上げ、それを前の足でひろう 難易度★★★★☆	⑮
⑯チップキック→逆足ヒール 足の振り出しと同時に軽くジャンプしながらチップキックで上げ、 それを前に上げた足のかかとにあてて地面にたたきつける 難易度★★★★☆	⑯