

CONTENTS

お手玉級位認定の正しいやり方

- 10級 ごあいさつ
- 9級 上にあげて
- 8級 にじかけて
- 7級 手をたたく
- 6級 おつかみ
- 5級 ちよつきり
- 4級 手のひらがえし
- 3級 両手で上にあげて
- 2級 手をたたく
- 1級 両手2個ゆり

お手玉段位認定のご紹介

お手玉二人遊びのご紹介

よせ玉遊びのご紹介

お手玉創作ダンス

- 「お手玉しましょ」
- 「森の小人」
- 「うさぎとかめ」

★東京おてだま謹製

オリジナル5色柄お手玉

東京おてだまでは、お手玉検定の基準を満たしたオリジナル5色柄お手玉を販売しております。競技で使用されるのと同じ重さや大きさで製作されていますので、常に認定会と同じ環境で練習を行うことができます。オリジナル5色柄お手玉のお買い求めは東京おてだまのホームページにてご覧ください。

- ◎材質:綿・アクリル
- ◎重さ:1個あたり40g
- ◎中身の素材:ペレット
- ◎日本製
- ◎老人ホーム、福祉施設、小・中学校、保育園などでもお使いいただいています。
- ◎お手玉検定の基準を満たしています。



お手玉級位認定スタートガイド

東京おてだま



お手玉 級位・段位認定証付き

お手玉級位認定スタートガイド

お手玉級位認定の実技を映像でご紹介!



東京おてだま

Let's Enjoy Otedama!

非売品 COLOR 本編約20min. 片面・1層ディスク MPEG-2 無許諾レンタル禁止 複製不能



DVDビデオは映像と音声を高密度に記録したディスクです。DVDビデオ対応のプレーヤーでお楽しみください。



特定非営利活動法人 **東京・おてだま**
 〒157-0068 東京都世田谷区宇奈根 3-14-28
 TEL.FAX 03-6411-0855
<http://www.tokyootedama.jp>