

# ジュニア・エアロビック検定結果通知書 J-1級

複合した基礎的な動きが、スムーズにできる

受検番号 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

 点

 合格

 不合格


◇50点満点 40点以上合格

グループ	課題動作	評価項目										
A. 歩く	1. ウォーキング	リズム		フォーム		連結		スペース		伸びやかさ		
	A. 走る	リズム		はずみ		フォーム		スペース		連結		
B. はずむ	3. ランジ	リズム		はずみ		フォーム姿勢		フォームポジション		スペース		
	4. ジャンピングジャック	リズム		はずみ		フォーム姿勢		フォームポジション		連結		スペース
	5. ケンケン	リズム		はずみ		フォーム姿勢		フォームポジション		連結		スペース
C. 蹴る	6. ニーアップ	リズム		はずみ		フォーム姿勢		フォームポジション		連結		スペース
	7. キック	リズム		はずみ		フォーム姿勢		フォームポジション		スペース		
	8. スキップ	はずみ		フォーム姿勢		フォームポジション		スペース				
D. 跳ぶ	9. シャッセ(リープ)	リズム		リープ		フォーム姿勢		フォームポジション		スペース		
	10. エアージャック + タックジャンプ	リズム		フォーム姿勢		フォームポジション		スペース		ジャンプ		連結
E. 止まる	11. ポーズ	リズム		フォーム姿勢		フォームポジション		スペース		安定		
	12. バランス	8c 静止		フォーム姿勢		フォームポジション		安定				
F. 伸ばす	13. 前後開脚(スプリット)	8c 静止		フォーム姿勢		フォームポジション		安定		180度 程度		
	14. 左右開脚(スプリット)	フォーム姿勢		フォームポジション		連結		180度 程度		胸 腹 床 へ		
G. 支える	15. サポート	8c 静止		フォーム姿勢		フォームポジション		安定				
	16. プッシュアップ	リズム		フォーム姿勢		フォームポジション		床 胸 から 10cm				

年      月      日      主管団体 \_\_\_\_\_