

# ジュニア・エアロビック検定結果通知書 J-4級

基本的な動きが、リズムカルに連続してできる

受検番号 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

点



合格

不合格

◇50点満点 35点以上合格

グループ	課題動作	評価のポイント(○●良い、レ●もう少し練習)					
A.歩く  走る	1.ウォーキング	リズム		フォーム		スペース	
	2.ジョギング	リズム		フォーム		スペース	
B.はずむ	3.ランジ	リズム		はずみ		フォーム	
	4.ジャンピングジャック	リズム		はずみ		フォーム	
	5.ケンケン+ギャロップ	リズム		はずみ		フォーム	スペース
C.蹴る	6.ニーアップ	リズム		はずみ		フォーム	
	7.キック	リズム		はずみ		フォーム	
	8.スキップ	リズム		はずみ		フォーム	
D.跳ぶ	9.シャッセ(リープ)	リズム		リープ		フォーム	スペース
	10.エアージャック(ジャンプ)	リズム		ジャンプ		フォーム	
E.止まる	11.ポーズ	リズム		フォーム		安定	
	12.バランス	リズム		フォーム		安定	
F.伸ばす	13.前後開脚(スプリット)	フォーム		安定		両手床	
	14.左右開脚(スプリット)	90度		フォーム		8c 静止	肘を床
G.支える	15.サポート	リズム		フォーム		4c アップ	
	16.プッシュアップ	リズム		フォーム		安定	

年 月 日

主管団体 \_\_\_\_\_