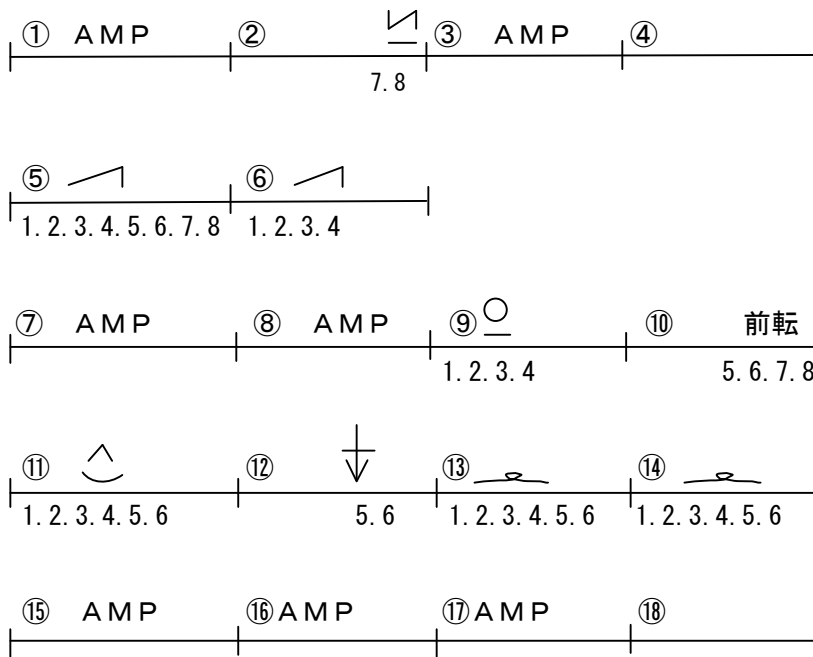


U-10 規定ルーティン



◎動きのポイント

- ① 移動の距離が十分か
コーナーに向かって真っすぐな直線移動ができているか
- ② 腰や脚が引き上がった高さのあるタックジャンプができているか
空中で両脚が揃っているか
踏み切りや着地で両脚が揃っているか
踏み切りと着地の位置がズレていないか
- ③ エアージャックの高さがあるか
空中では腕や脚が十分に伸びているか
- ④ ヒッチキックでは膝、足首まで十分に伸びているか
ヒッチキックから床への移行がなめらかか
- ⑤⑥
正しいフォーム（アライメント）でプッシュアップができているか
4カウントダウン+4カウントアップ+2カウントダウン+2カウントアップのリズムが正しく取れているか
- ⑦⑧
後方への曲線移動ができているか、その距離は十分か
身体の軸がぶれていないか
フォーム（アライメント）が崩れていないか
- ⑨ エアーターンの高さは十分か
きれいな360度の回転ができているか

空中では身体が真っすぐに伸びて、軸がぶれていないか

踏み切りや着地で両脚が揃っているか

踏み切りと着地の位置がズレていないか

着地からの移行動作がスムーズか

⑩ きれいな前転ができていないか

前転からストラドルサポートに繋がる移行動作は途切れずにスムーズか

⑪ ストラドルサポートでは上半身が伸びた正しいアライメントが保たれているか

脚は床と平行に伸びて足先までのラインが美しいか

⑫ パンケーキでは腰の位置が上がって浮いていないか

脚がつま先までまっすぐに伸びているか

⑪ ⑫ ⑬

エレメントのつなぎはスムーズか

⑬ ⑭

スプリットでは骨盤を直角に保ち静止した正しいポジションが取れているか

ローテーションチェンジの時の脚や足先が十分に伸びているか

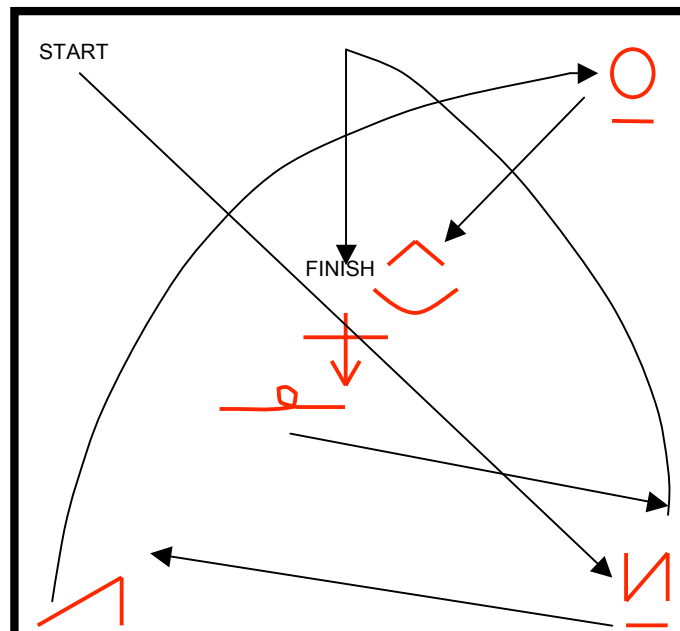
⑮ キレの良いローテーションチェンジができていないか

⑰ 左右の高さが同じでバランスのよいハイキックが連続できていないか

身体の軸がぶれていないか

⑱ 空中姿勢が美しいか

◎正しい軌跡



◎演技全体を通して

- ◆音楽のテンポをよく捉えているか
- ◆生き生きとした元気のよい表情か（作り笑いになっていないか）
- ◆最初から最後までムラがないか
- ◆移動の軌跡は正確か

◎大会での使用曲

「おとや」

「Give It All You Got 」 TRACK 15 : Heaven Is A Place On Earth

1`33 から前奏 8 カウント 1`36 スタート→2`33 まで