

ジュニア・エアロビック検定結果通知書 J-2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 姿勢		フォーム ポジション		スペース			
	2.ジョギング	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	
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		連結	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		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		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		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	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	
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		連結	スペース
	10.エアージャック +タックジャンプ	リズム		ジャンプ		フォーム 姿勢		フォーム ポジション		連結	スペース
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		連結		スペース	安定
	12.バランス	リズム		フォーム 姿勢		フォーム ポジション		連結		安定	
F.伸ばす	13.前後開脚(スプリット)	フォーム 姿勢		フォーム ポジション		8c 静止		135度 以上			
	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		8c 静止		180度 程度	胸腹の位置		
G.支える	15.サポート	リズム		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		胸 10cm			

年 月 日

主管団体 _____