

課題動作の技術のポイント

1. 倒立

- * 手首、肩、腰、足首を一直線にする
- * 静止してからスムーズに前転する
- * 全身のフォーム、特に腰を正しい位置にする
- * 技術があれば倒立前転を実施

2. 1/1・エアー・ターン

①準備局面

- * 跳躍時にタイミングよく腕を使う
- * 離床（踏切り）の際に両足を揃えてつま先を正面に向ける

②主要局面

- * 空中位で頭からつま先までを一直線にする
- * 空中位で両脚を揃える
- * 空中位で腕を胸の近くに寄せる

③終末局面

- * 着地時につま先を正面に向ける
- * 踏切り位置を着地位置と同じにする
- * 高く跳ぶ

3. パーティカル・ジャンプ

①準備局面

- * 跳躍時にタイミングよく腕を使う
- * 離床（踏切り）時に両足を揃える

②主要局面

- * 空中位で腕を一度肩よりも上に上げる

③終末局面

- * 踏切り位置と着地位置を同じにする
- * 高く跳ぶ

4. ストラドル・サポート

①準備局面

- * 膝を真上よりやや外に向ける
- * 膝と足首、つま先（足の甲）を伸ばす
- * 肘を伸ばしたまま手で床を押して吊る

②主要局面

- * 身体を腕のみで保持しながら膝を真上よりやや外に向ける
- * 肩を上げない
- * 身体を手のみで保持しながら膝と足首、つま先（足の甲）を伸ばす
- * お尻から足先までを床と平行に上げる

③終末局面

- * お尻から足先までを床と平行にして床に下ろす

5. スプリット・スルー【パンケーキ】

①準備局面

- * 膝を真上に向ける
- * 膝と足首、つま先（足の甲）を伸ばす

②主要局面

- * 手を床につき、上体を倒した時に両脚を一直線にする
- * 脚抜きをした後、両脚が揃うまで骨盤の位置を変えない
- * 膝と足首、つま先（足の甲）を伸ばす

③終末局面

- * 両脚を揃える
- * 膝と足首、つま先（足の甲）を伸ばす

6. 側転

①準備局面

- * 助走でホップして勢いをつける

②主要局面

- * 両手の親指が内側のハの字になるようにつく
- * 両手両足を床に一直線上につく

③終末局面

- * 全身がまっすぐになる姿勢で終了する
- * 大きく移動するようダイナミックに行う

7. プッシュ・アップ

①準備局面

- * 手首の上に肩がある

②主要局面

- * 肘を曲げた位置では肩を上げない
- * お腹をふくみ、肩、肘、腰、足首を一直線にする

③終末局面

- * 上記同様、頭から踵まで一直線上のまま肘を伸ばす

8. パーティカル・スプリット

①準備局面

- * 両腕を挙げた時は腕を体幹、脚と一直線にする
- * 肩から足首までを直線に保って上体をおろす

②主要局面

- * 軸足と挙げた脚を垂直にする

③終末局面

- * 上体を起こす時も体幹と脚を直線に保つ
- * 両腕と両脚を同時に最初の位置に戻す

課題以外の評価について

- ・ エレメントの前後がスムーズか
- ・ ステップによる移動距離が十分か
- ・ 直線の移動がはっきりとできているか
- ・ 動きが音楽の拍（ビート）に合っているか
- ・ 自然な子供らしい元気な表情であるか
- ・ ルーティン全体を通してムラのない動きができているか