



# エアロビック検定2020年度 新5級 ルーティン表

BPM125



動画

 8カウントの最初のリード足が右(主にアクションのある足をリード足として規定)

 8カウントの最初のリード足が左

 上記以外

A   C	左斜め向き マンボステップ4回		左回りのマーチ	
	ランジアップで右手スイング4回	ランジアップ&ステップ&ステップ	ステップ&ステップ	マーチ(その場 向き変え)
	右斜め向き マンボステップ4回		右回りのマーチ	
	ランジアップで右手スイング4回	ランジアップ&ステップ&ステップ	ステップ&ステップ	マーチ(その場)

※上記のルーティンをもう一度行う。

B   D	ヒールタッチ	蹴る	左右交互に体重移動しながらバウンス	
	4回ずつ交互に片足バウンス	2回ずつ交互に片足バウンス	スロージャック2回	マーチ
	ヒールタッチ	蹴る	左右交互に体重移動しながらバウンス	
	4回ずつ交互に片足バウンス	2回ずつ交互に片足バウンス	スロージャック2回	マーチ

※上記のルーティンをもう一度行う。