

## ジュニア 男女混合シングル部門

# 規定演技2018～【入門編】

この規定演技は、公式競技への入り口としてジュニア期の選手でも繰り返し練習することでエレメントに慣れ、効率よく上達できることを目指しています。映像にある AMP(エアロビック動作パターン)やその移動は一例です。エレメント等の必須の課題動作(10個)以外はルーティン表にある課題に添って自由な動きで構成してください。最後の8カウントに関しては、選手自身が腕の動きを作成することで考える力を育成しましょう。スムーズに動けるようになったら、左右逆パターンも練習するとよいでしょう。映像通りの実施も可能です。選手の技能に合わせた動きで楽しく公式競技に挑戦できるよう、規定演技 2018【入門編】をご活用ください。

### ■演技構成のねらい

- \* エレメントの基礎を養う                      \* 上半身をしっかりと使えるようにする
- \* 腕を上手に使えるようにする            \* 表現することを意識できるようにする
- \* 柔軟性を向上させる

■演技の長さ:8×19 カウント

■音楽の早さ(目安):140BPM

### ■必須の課題動作と注意点

1. スプリット・スルー(パンケーキ)=脚を開くとき膝が曲がらないようにする。つま先が上に向かないようにする。上半身が移動しないようにその場で実施する (D)
2. バランス=両脚とも膝を伸ばして静止する (D)
3. スプリット・リープ=片脚でしっかり蹴る。空中では背中を伸ばし肩を下げる (C)
4. パーティカル・ジャンプ=真上にしっかり跳び、着地を止める (C)
5. ストラドル・サポート=腕にお尻を乗せないように足先からお尻まで同時に床から離す (B)
6. パーティカル・スプリット=しっかり身体(体幹部)を締めて行う (D)
7. 側転=手→手→足→足の順番で大きな側転を見せる (アクロ)
8. スプリット=腹部を締めて膝、つま先を伸ばす (D)
9. ヘリコプター=身体(体幹部)を締めて、大きく脚を回旋する (A)
10. プッシュ・アップ=肘を伸ばす際に肩甲骨を開くように意識して行う (A)