

エアロビック検定 新5級 ルーティン表

BPM125

■ 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	左斜め向き マンボステップ4回	左回りのマーチ		
C	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。

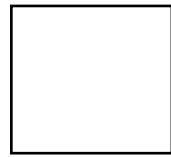
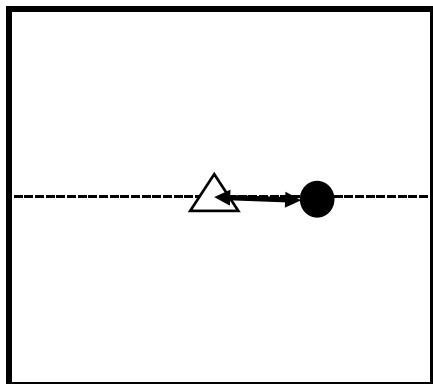
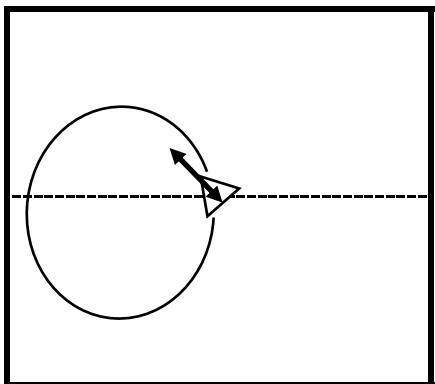
B	ヒールタッチ	蹴る	右左交互に体重移動しながらバウンス	
D	4回ずつ交互に片足バウンス	2回ずつ交互に片足バウンス	スロージャック2回	マーチ
	ヒールタッチ	蹴る	左右交互に体重移動しながらバウンス	
	4回ずつ交互に片足バウンス	2回ずつ交互に片足バウンス	スロージャック2回	マーチ

※上記のルーティンをもう一度行う。

移動図

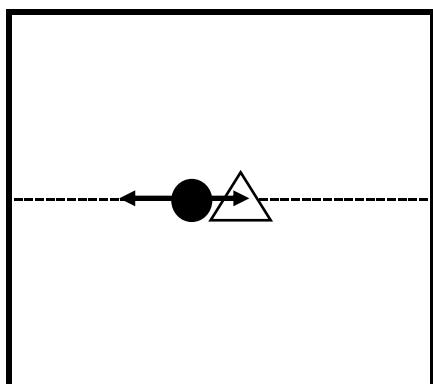
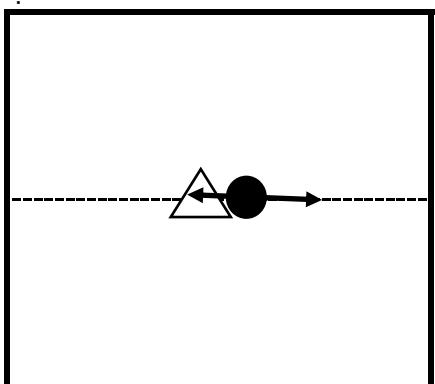
A・C

前



後

B・D



5級・動きのポイント

A・C 音楽のテンポに合わせて、のびのびと動く

●マンボステップ & マーチ



斜め向きになり、前側の足からマンボステップを4回
背筋を伸ばし、元気よく腕を振って前後に体重移動する。
顔は正面を向く。
(16C)



マンボステップからマーチにタイミング良く繋げて、円を描きながら移動。
16Cでスタート位置に戻る。

背筋を伸ばし、ビートに合わせて大きく腕を振る。

●ランジアップ



ワイドスタンスに足を踏み出しながら右左交互に体重を乗せ換える。
体重移動の動きに合わせ、片手を肩位置以下でリズミカルにスイングする。
腕の動きと連動させて、胸や背中を自然に捻りながら伸びやかに行う。

●ステップ & ステップ



6回目のスイングでは大きく腕を斜め上に伸ばし、タイミングよくステップタッチに繋げる。

ステップタッチでは、1～2C使って横にステップし進行方向に片手をスイングし、
3Cで足を揃えながら息を吐いて肘を曲げる。



右左交互にステップタッチを合計3回
ステップタッチでは、1～2C使って横にステップし、進行方向に片手をスイング。
3Cで足を揃えながら息を吐いて肘を曲げる。

リード足を変えてその場マーチを8C。

※この後、変えたリード足から同様にルーティンを行う。

B・D 音楽のテンポに合わせて、タイミングよく蹴ったり軽快に弾んだりする。

●ヒールタッチ



腕を振りながら奇数のカウントでリズミカルにヒールタッチ

交互に4回(8C)

●蹴る



腕を振りながら奇数のカウントでリズミカルに前に蹴る。

交互に4回(8C)

●ワクワク バウンス



ワイドスタンスに足を踏み出し、バウンスしながら徐々に体重移動。

両肘を曲げてリズミカルに脇をタップしながら行う。



4、8C目ではカラダを斜めに向け、タイミングよく1回クラップする。

交互に4回(16C)

●ツイスト



4回、ツイストして軽快に弾む。

反対側に体重を移して同様に行なう。

肩が上がりないように力を抜いて腕を振る。

●片足弾み



カラダを正面にむけて交互に体重を移しながら2回ずつ弾む。

ツイストと同様に力を抜いて腕を振る。

●スロージャック



両足に均等に体重を乗せて弾む。

2Cワイドスタンスで弾み、足を閉じて2C弾む。

これを2回行なう。(8C)

この後リード足を変えてその場マーチ。(8C)