

2016 年度 全国こどもチャレンジカップ地区大会 チャレンジサーキット エアロビクス ルーティン

リトル

- ・スケールバランス右左それぞれ 32 カウントキープ
- ・フロントalsプリット 32 カウントキープ
- ・サジタルスプリット右左それぞれ 32 カウントキープ
- ・プッシュアップポーズ 32 カウントキープ右向き左向き
- ・ローインパクト系の右始まり 32 カウント左始まり 32 カウントのシンメトリーの 64 カウント+ハイインパクト系 64 カウント(ニーリフト 8 カウントと JJ 8 カウントとハイキック 8 カウントを含む)
- ・16 カウントのフリー後、ポーズ ※フリー後のポーズは 8 カウント

ジュニア

- ・Y または I バランス右左それぞれ 32 カウントキープ
- ・フロントalsプリット 32 カウントキープ ※両腕は上
- ・サジタルスプリット右左それぞれ 32 カウントキープ ※両腕は横
- ・プッシュアップゆっくり 4 回はやく 8 回
- ・サイドバランス(コア)右左それぞれ 32 カウント
- ・ローインパクト系の右始まり 32 カウント左始まり 32 カウントのシンメトリーの 64 カウント+ハイインパクト系 64 カウント(ニーリフト 8 カウントと JJ 8 カウントとハイキック 8 カウントを含む)
- ・16 カウントのフリー後、ポーズ ※フリー後のポーズは 8 カウント
- ・決勝時は、脇をしめたトライセプスプッシュアップをゆっくり 8 回

ユース

- ・Y または I バランス右左それぞれ 32 カウントキープ
- ・フロントalsプリット 32 カウントキープ ※両腕は上
- ・サジタルスプリット右左それぞれ 32 カウントキープ ※両腕は横
- ・プッシュアップゆっくり 4 回はやく 8 回
- ・サイドバランス片脚挙げコア右左それぞれ 32 カウント
- ・ローインパクト系の右始まり 32 カウント左始まり 32 カウントのシンメトリーの 64 カウント+ハイインパクト系 64 カウント(ニーリフト 8 カウントと JJ 8 カウントとハイキック 8 カウントを含む)
- ・16 カウントのフリー後、ポーズ ※フリー後のポーズは 8 カウント
- ・決勝時は、脇をしめたトライセプスプッシュアップをゆっくり 8 回

エアロビクスのフリーについて

16 カウントはエアロビクスの基本的な弾みの動作となります。

下肢の動作

ジョギング、ジャンピングジャック、ランジ、バウンスの 4 つの動きから選択してください。
組み合わせは自由です。また、同じ動きの連続でもよいです。

(※移動したり、方向や面を変えたり、リズムを変えたりしないでください)

上肢の動作

シンプルな動きでも複雑に構成された動きでもよいです。下肢の動作とのバランスと
オリジナリティと楽しんでいる様子を評価します。

※地区大会エアロビクスのフリー導入の目的は楽しいエアロビクスを広げることです。

※チャレンジサーキット エアロビクスフリー下肢の動作

【2016 年度全国こどもチャレンジカップ地区大会ルーティン】

https://youtu.be/DU1Nvmssc_4

※チャレンジサーキット-エアロビクスフリー 参考例

【2016 年度全国こどもチャレンジカップ地区大会ルーティン】

<https://youtu.be/nBYQiPhskOY>

(※参考例をそのまま実施していただいてもよいです)