

# 2020 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

※協会ホームページ ルーティン動画参照

ジュニア

※協会ホームページ ルーティン動画参照

ユース

※協会ホームページ ルーティン動画参照

## 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。  
※上記の内容通りに動作を行わない場合には、減点となります。

### 参考動画

※チャレンジサーキット エアロビクスフリー下肢の動作

【2017 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/f5z37hqR9rU>

※チャレンジサーキット-エアロビクスフリー 参考例

【2017 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/oOGm9Vw6suc>

(※参考例をそのまま実施していただいてもよいです)