

目次

はじめに	2
基本テクニックの名称と種類について	3
WEB動画について	6

基本テクニック1 アームモーション

★検定カテゴリー「基本動作」の出題項目

1. レディ / ハンズオンヒップ	9
2. クラップ	10
3. クラスプ	10
4. ハイV	11
5. ローV	11
6. ライトダイアゴナル	12
7. レフトダイアゴナル	12
8. T	13
9. ハーフT	13
10. ライトボウアンドアロー	14
11. レフトボウアンドアロー	14
12. ライトパンチアップ	15
13. レフトパンチアップ	15
14. ライトL	16
15. レフトL	16
16. ダガー / テーブルトップ	17
17. タッチダウン / ゴールポスト	18
18. ロータッチダウン	18
19. キャンドルスティック	19
20. バケット	19
21. カラテ	20
22. チェリオ/O	20
23. ライトK	21
24. レフトK	21
★アームモーション練習チェック表	22

基本テクニック2 ステップ

1. ギャロップ	24
2. サイドステップ / ステップタッチ	25
3. グレープバイン	26
4. ピボットターン	27
5. スライド	28
6. シャッセ	29
7. ポニー	30
8. キック ボールチェンジ	31
9. ボックスステップ	32
10. パドブレ	33
★ステップ練習チェック表	34

基本テクニック3 ターン

1. アラベスク	36
2. かけ回り	37
3. シェネターン	38
4. ピケターン	40
5. ビレットターン	41
6. ペンシルターン	42
7. クప్పターン	43
★ターン練習チェック表	44

基本テクニック4 キック

1. パッセ	46
2. ハイキック	47
3. サイドキック/オープンキック	48
4. Y字ホールド	49
5. フックアップ	50
6. フロントホールド	51
7. スリーポイントキック&ヘッドスナップ	52
8. ファンキック	53
9. ヒッチキック	55
★キック練習チェック表	56

基本テクニック5 ジャンプ

1. ストレートジャンプ/ペンシルジャンプ	58
2. フルターンジャンプ	59
3. スタージャンプ/Xジャンプ	60
4. フライアウェイ/スプリットジャンプ	61
5. トウタッチジャンプ	62
6. Cジャンプ	63
7. ハードラー/サイドハードルジャンプ	64
8. グランジュッテ	65
9. セカンドリープ (セカンドジャンプ)	66
10. シェネジュッテ (リープ)	67
★ジャンプ練習チェック表	68

ジュニア・チアダンス検定のダンスルーティンに挑戦!

検定カテゴリー「規定ルーティン」の出題項目

〈演技の流れと注意点〉

5級規定ルーティン	70
4級規定ルーティン	76
3級規定ルーティン	82
2級規定ルーティン	90
1級規定ルーティン	98