

NO	項目	内容	注意点	レベル	ビギナー		アドバンス		パフォーマー				ジュニア	
					(準備年数)		3	4	5	6	7	8	9	10
					1	2	6-7歳	7-8歳	8-9歳	9-10歳	10-11歳	11-12歳	12-13歳	13-14歳
1	螺旋 (横)	右手に持ち右から左→左から右 (進行方向へ向かって螺旋) →左手	スティックの角度を付けすぎない 体の速くに描くこと	★		開始		習得		完璧				
2	蛇形 (縦)	右手に持ち上から下→下から上 (進行方向へ向かって蛇形) →左手	スティックの角度を付けすぎない 体の速くに描くこと	★		開始		習得		完璧				
3	大きな回旋と背面での回旋 (左右)	後方に向かって大きな回旋→体の背面で小さな回旋をしてくぐる →左手	美しい円になるよう描く面に注意 アクセントを横・下・上とつける	★		開始		習得		完璧				
4	8の字の大きな回旋	腕の付け根から大きな回旋 (前方に向かって) →左手	アクセントを上・上とつける	★		開始		習得		完璧				
5	大きな回旋と背面での回旋 (前後)	体の前後で肘から回旋→左手	描く面に注意	★		開始		習得		完璧				
6	大きな回旋と背面での回旋 (下→上)	肘からの回旋を下から徐々に上に上げて行く→大きな回旋に繋げる →左手	1 カウントずつ前・後ろと描く 始めの2回を肘を返すように動かす	★		開始		習得		完璧				
7	体の周りでの回旋	体の周りでの大きく動かす→左手で同じ方向へ回す→逆回転方向へ	円の大きさを一定に保つ 肘から大きく回す	★		開始		習得		完璧				
8	フェンシング	スティックの周りでの螺旋4～5個→螺旋を止めずに抜く→左手	螺旋を止めない	★		開始		習得		完璧				
9	フェンシングからエシャッペ	スティックの周りでの螺旋4～5個→軽く投げたてで左手で取る →左手 <small>*エシャッペの投げ位置をリボンから少しずらしリボンの形が乱れないように注意</small>	右手で行い左手で取る 最初から螺旋を強く描く	★★										
10	後ろに下がりがながら蛇形	スティックの角度をおへその方に向けて後方へ歩きながら蛇形 →左手	肘を伸ばして4～5個描く	★		開始		習得		完璧				
11	前に進みながら螺旋	スティックを逆手で持ち前方へ歩きながら螺旋→左手	腕は自分の前に伸ばす	★		開始		習得		完璧				
12	床の上での螺旋	床の上に螺旋 右から左、左から右	床の上に螺旋を乗せるように 右に完全にリボンを動かしてから左へ戻る	★		開始		習得		完璧				
13	背面と足前での8の字回旋	背中側と足の前で8の字を描く (スティックは背中の上から脇の下を通る) →背中側で2回転描いてから8の字につなげる →背中側で2回転描き8の字につなげ、床上で螺旋を描きながら回転	スティック全体が背中に当たるように 床と平行な面を意識して動かす	★		開始		習得		完璧				
14	脇の下からの回旋	脇の下からスティックを上方向に出し胸の前で回旋→反対の手に持ち替える →同じ動かし方で2回連続回旋	リボンの軌跡は床と平行に近くなるように 動かし始めは半回転体をさせる	★★										
15	エシャッペ (床と平行)	床と平行に体の前でエシャッペ 左右交互に行う	伸ばした腕でスティックを回転させる リボンを高い位置に上げて行う	★			開始		習得			完璧		
16	エシャッペ (床と垂直)	床と垂直方向で後方に向かってエシャッペを2回転しながら →3回転目は視野外からエシャッペを行う	3回転目はスティックより少し前に身体 エシャッペのアクセントは前	★★										
17	エシャッペ (視野外)	視野外から回転ジャンプをしながらエシャッペ →パッセビボットしながら視野外からのエシャッペ	手首は強く体をねじりながら投げる スティックを強く回転させながら投げる	★★										
18	背面転がし (片腕)	両腕を左右に大きく伸ばし背中側を転がす	リボンは床と平行 高い位置から リボンが床に触れないように注意	★★										
19	背面転がし (両腕)	両腕を体の後方に伸ばし背面を転がし螺旋につなげる	リボンが床に触れないように注意	★		開始		習得		完璧				
20	体の前面での回旋	リボンを体の前面、速くに出してから胸の前でスティックを回す 1回まわし→2回まわし→斜め方向で回す	リボンが腕に巻きつかないように	★		開始		習得		完璧				
21	背面投げ	半回転しながら背面から投げる→視野外にて回転しながら受ける	スティックの角度	★★★										
22	ダイブロール中の投げ受け	ダイブロール中に足下から受ける	両足が床面から浮いている時に受ける	★★★										
23	プリンチックからの投げ受け	左手にて投げながらプリンチック→シェネ2回→後方展開にて受ける	投げの高さ 受けの腕の位置は後方	★★★										
24	前方回転からの足投げ	右前方展開の右足にてスティックを足で蹴る投げ	スティックを離すタイミング	★★★										

※★が多いものは、選手の技術レベルに応じて開始年齢を考慮