

ISIテスト課題

* 未就学児対象

TOT1	TOT2	TOT3	TOT4
正しく転ぶ	その場で両足ジャンプ	プッシュ&グライドストローク	Tポジション&プッシュ
正しく立ち上がる	その場でFひょうたん	ストップの準備	連続でBひょうたん
足踏み	進みながらFひょうたん1回	ディップ(しゃがむ)	ストップ
足踏み前進	両足滑走	連続でFひょうたん	ジグザグバック

目標をもって
頑張ろう！



* 基礎テスト

プレアルファ	アルファ	ベータ	ガンマ	デルタ
両足滑走	Fストロッキング	Bストロッキング	F.O スリーターン(左)	F.I スリーターン(左)
片足滑走 (右足・左足)	Fクロス(左まわり)	Bクロス(左まわり)	F.O スリーターン(右)	F.I スリーターン(右)
連続で Fひょうたん	Fクロス(右まわり)	Bクロス(左まわり)	インサイド モホーク(左まわり)	F.O&F.I セミサークル
連続で Bひょうたん	ストップ	Tストップ(右足)	インサイド モホーク(右まわり)	バニーホップ
Bウィグル		Tストップ(左足)	ホッケーストップ	シット滑走又は ランジ滑走

* フリースタイルテスト

フリースタイル1	フリースタイル2	フリースタイル3	フリースタイル4	フリースタイル5
F.I ピボット	バレー ジャンプ	B.O or B.Iピボット	フリップジャンプ	ルッツジャンプ
両足スピン	ジャンプ シークエンス	サルコウジャンプ	ループジャンプ	アクセルジャンプ
B.O&B.I セミサークル	ハーフルッツ	チェンジフット スピン	シットスピン	キャメルスピン
ハーフフリップ	アップライト スピン	Bアラベスク	ハーフループ ジャンプ	コンビネーション スピン
Fアラベスク	2種類の Fアラベスク	トゥウオーレイ or トウループ	2種類の Bアラベスク	バックスクラッチ スピン
ワルツジャンプ	ダンスステップシークエンス (モホーク等)	ダンスステップシークエンス (モホーク等)	ダンスステップシークエンス (スリーターン等)	ダンスステップシークエンス (チョクトー等)
上記を含む 1分30秒の演技	上記を含む 1分30秒の演技	上記を含む 1分30秒の演技	上記を含む 2分の演技	上記を含む 2分の演技

※ F=フォワード(前向き)・B=バックワード(後向き)・O=アウトサイド・I=インサイド