

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 |
| 正しく立ちあがる | 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 |

目標を持って頑張ろう!



*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ストロークキング | Bストロークキング | 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(右まわり) | 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(右足) | 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 | コンビネーションジャンプ |
| Fアラベスク | 2種類のFアラベスク | トゥウオーレイ or トゥーループ | 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