

## 競技内容(2019年7月27日)

各部門、6項目の演技内容を行う。

### 入門

ソロ①	左手のフロントトゥー ハンドB 連続10回
ソロ②	アームロール 連続10回
トゥーバトン①	RHウィップ&LHリバースウィップ 連続10回
トゥーバトン②	両手でハンドロール 連続10回
ソロパフォーマンス	FM8拍(ウォーキングをしながらパフォーマンス)～8拍(パフォーマンス)
ダンスパフォーマンス	「朝礼体操」を楽しく元気よく踊ろう!

### 初級

ソロ①	左手のサム フリップ 連続10回
ソロ②	右手フラットス 連続10回
トゥーバトン①	右手トス&左手リバースエイトフローリッシュ 連続10回
トゥーバトン②	RHアームロール&LHハンドロール 連続10回
ソロパフォーマンス	FM8拍(ウォーキングをしながらパフォーマンス)～8拍(パフォーマンス)
ダンスパフォーマンス	「朝礼体操」を楽しく元気よく踊ろう!

### 中級

ソロ①	左手バックハンドフリップ 連続10回
ソロ②	レイアウト連続10回
トゥーバトン①	ワンハンド ダブルトス&RHクラブ・LHキャッチ 連続10回
トゥーバトン②	フラットス シャワー 連続10回
ソロパフォーマンス	16拍(パフォーマンス)～L字16拍(ウォーキングをしながらパフォーマンス)
ダンスパフォーマンス	「朝礼体操」を楽しく元気よく踊ろう!

### 上級

ソロ①	サムトス～ブラインドキャッチ 連続5回
ソロ②	トリプルエルボーロール 連続5回
トゥーバトン①	ハイ&ローの1スピン 連続5回
トゥーバトン②	LHリバース フラットス&RHサムトス～RHクラブ～ネックラップ &RHクラブ 連続5回
ソロパフォーマンス	16拍(パフォーマンス)～L字16拍(ウォーキングをしながらパフォーマンス)
ダンスパフォーマンス	「朝礼体操」を楽しく元気よく踊ろう!

### 選手権

ソロ①	サムトス～3スピン 連続5回
ソロ②	カットボックス 連続5回
トゥーバトン①	ハイ&ローの2スピン 連続5回
トゥーバトン②	両手で(リバース)フィッシュテール 連続5回
ソロパフォーマンス	16拍(パフォーマンス)～L字16拍(ウォーキングをしながらパフォーマンス)
ダンスパフォーマンス	「朝礼体操」を楽しく元気よく踊ろう!

#### \* ソロストについて

入門・初級→フォワードマーチ8拍(ウォーキングをしながらパフォーマンス)～8拍(パフォーマンス)

中級以上→16拍(パフォーマンス)～L字16拍(ウォーキングをしながらパフォーマンス)

※演技曲は当日に発表します。

#### \* パフォーマンスについて

ドラマ3年A組の「朝礼体操」の振付を、当日までに覚えて来て下さい。(約1分)

※『朝礼体操 片寄涼太』で検索して下さい。反転動画やスロー動画もありますので、楽しく覚えて来て下さい。

#### <スペシャル企画>

「朝礼体操」パフォーマンス大会 グランプリは誰?

パフォーマンスの項目で、3個スタンプをもらった人達で演技し、各部門のグランプリを選びます。