

チェック表

初級(ビギナーコース)

No.	種目名	回数	チェック欄
1	背落ち→立つ	1回	
2	背落ち→1/2捻り立つ	1回	
3	背落ち連続	10回	
4	背落ち→1/2捻り腹落ち	1回	
5	キャットツイスト	1回	
6	1/2捻り腰落ち→1/2捻りたつ→ 1回捻り腰落ち→1/2捻り立つ→ 1/2捻り腰落ちの連続	3周	
7	スイブル連続	5回	
8	ローラー連続	3回	
9	背落ち→プルオーバー腹(かかり)	1回	

中級(チャレンジコース)

No.	種目名	回数	チェック欄
10	キャットツイスト連続	3回	
11	ダブルキャット	3回	
12	背落ち→プルオーバー腹(T)連続	3回	
13	背落ち→プルオーバー腹(L)連続	3回	
14	クレイドル	3回	
15	1回捻り背落ち	3回	
16	背落ち→1回捻り立つ	3回	
17	レイアウト→ストラドル→レイアウト→ ストラドル連続	3周	
18	レイアウト→ストラドル→タック バック→ストラドル→パイクバック →ストラドル連続	3周	
19	タックバック→バラニー(T)→スト ラドル→タックバック→バラニー (T)→ストラドル連続	3周	

上級(チャンピオンコース)

No.	種目名	回数	チェック欄
20	背落ち→プルオーバー腹(P)連続	3回	
21	後方3/4腹(パイク)→コディー(パイク)	3回	
22	キャットツイスト連続	10回	
23	ダブルキャット	3回	
24	トリプルキャット	1回	
25	クレイドル連続	5回	
26	コークスクリュウ	2回	
27	コークスクリュウ連続	3回	
28	背→バックオーバー腹→1回捻り 背→バックオーバー腹 連続	2回	
29	ポーパス連続	5回	
30	フルインポーパス	3回	
31	フルインポーパス連続	3回	
32	レイアウト→タックバック→パイク バックの連続	9回	
33	レイアウト→バラニー(L)→タック バック→バラニー(L)→パイク バック→バラニー(L)連続	3周	
34	レイアウト→バラニー(L)→フル ツイスト→ルドルフ→レイアウト 連続	3周	