

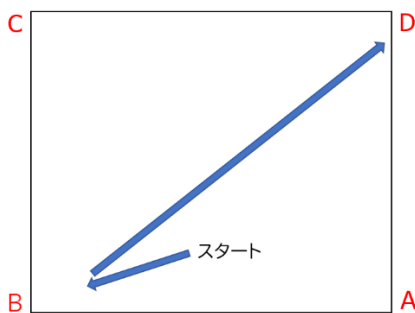
全日本ジュニア体操クラブ連盟 女子 C クラス規定演技 (2024~)

ゆか解説 (正:右足先行の場合)

※左足先行場合はすべてを反対に変えて行う

※部分的に左右を変えたい場合は、規定された場所のみ変えることができる

区分 I B コーナー内側 約3メートルアクロラインまで



- ・はじめの姿勢 脚は6番ポジションで D 方向に胸を開いた正面向き(腕は下ろしてやや後ろ)
- ・背中を丸めながら、右足を膝から順番に前(水平)にあげ、同時に左脚はドゥミプリエ(腕は下から前へ滑らかに出す)
- ・前に伸ばした右足を下げながら、1/4 体をひねり横向きになり、そのまま右足を横に振り上げる(腕は、右足と同時に下げてから両腕を開く)
- ・両脚は2番ポジションで深くプリエし、背中を丸めてコントラクション(腕はアンバー)
- ・体を左へ傾け、右腕から順番に大きな円を描くように上体と腕を回し、右足を左足に揃えながら B 方向に向きを変え、6番ポジションでドゥミプリエ(両腕は下でそろえる)
- ・背中を丸めた状態から、ロールアップしながら立ち上がる。
- ・左足を前に一歩だし、右脚を前に振り上げる(腕はアンオーから開く)
- ・左脚を後ろに振り上げる(腕はアンバーから右腕を上、左腕は横)
- ・振り上げた左脚を下ろしながら1歩前へ踏み込み、体を1/4ひねり左体側を伸ばして、右足つま先を横につける(腕は、一度下ろしてから、左腕を上へ引き上げ、右腕は D 方向へ引っ張られるように伸ばす)
- ・肘と手首を柔らかく使い再び同じポーズ(アクセントをつける)
- ・伸ばした右脚を左足に引きつけ D 方向に向かって立つ

① (B から D に向かって)

片足踏み切り前転とび～両足踏み切り前転とび～前方かかえ込み宙返り

(*脚の変更可能)

- ・左脚を D 方向に1歩踏み出しながら、体を横向きに左へ倒し右脚を横にあげる(左腕はアンバー、右腕は体と一緒に左へ倒しながら回す)この時、右腕と右脚が引っ張り合い、ゆかと平行になるように伸ばす
- ・右脚を下ろしながら 1/4 体の向きを戻して、右脚に重心をのせ腕をそろえて上体を斜め 45度に倒したアラバスクから、柔らかくランジポーズ(前に揃えた腕を上へ引き上げ柔らかく開きながら、頭部後屈、胸が天井に向いた姿勢)
- ・左脚を右脚にひきつけ、正面立ち
- ・両手を腰に添え、右脚を前へあげてから足を踏みかえ、左膝を軽く曲げ足の甲をだす(踏みかえと同時に上体をやや左へねじる)
- ・左脚を前へあげてから足を踏みかえ、右膝は軽く曲げ足の甲をだす(踏みかえと同時に上体をやや右へねじる)
- ・6番ポジションでトウ立ちしてから、左脚ドゥミプリエ、右脚を前にポイント(両腕を引き上げアンオーから、横へ開き、右腕を前にかまえる)

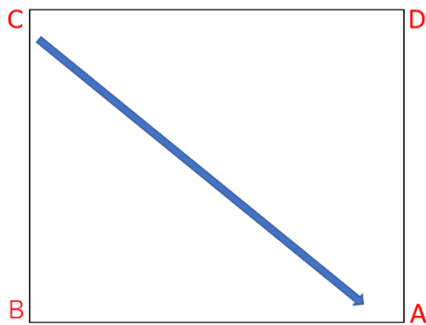
区分Ⅱ ピケターンから②アクロラインの前まで D から C に向かって



- ・ピケターン 2 回
- ・ターンの終わりから、右脚前5番トウ立ちポジション(腕はアンオー)から、ピルエットの構え
- ・右足片足立ち1回ターン (*脚の変更可能) 左脚オープンパッセ 腕はアンオー。
- ・片足立ち 1 回ターンの終了後左脚をドゥミプリエで踏み込んだ姿勢から、右脚を前に振りだし、小さく跳びながら左に 1/2 ひねり、右脚ドゥミプリエ、左脚は引いて右脚の後ろに添える。(右腕は上、左腕は肘から下を内にまわし、顔の前で指先を見て止める)
- ・すばやく左足トウで立ち、右脚をパッセに引き上げる。(腕は下を通してから横に引いて頭部後屈、胸を天井へ向ける)
- ・後転倒立からローリング
- ・両脚を手のほうへ引き付けて立ち上がる

- ・右足を前に出しつま先をつけ、横を通してから後ろへ回し(※ロンデジャン)両腕はアンナバーから右脚と同じ方向へ回す。(上体と腕を一緒に大きく柔らかく回す)
- ・右足の方へ両足をそろえてしゃがむ。(腕は膝の前に揃える)
- ・音に合わせて一気に立ち上がり、両脚は横へ開き2番ポジションでトゥ立ち
- ・両腕は足の開きと同時に手のひらを外側に返し斜め上。(この時、手のひらで空気を押すように)

区分Ⅲ ②アクロライン

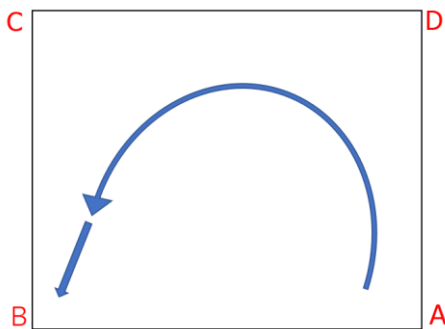


② (C から A に向かって)

ロンダート伸身とび 1/2 ひねり～ロンダート両足踏み切り左右開脚とび
(※脚の変更可能)

- ・両脚を肩幅に開いて立ち、膝を軽く曲げながら、手首を立てた状態で両腕を2回前に出す(肘を引いた時、胸は前で、押した時、胸は後ろに動く)
- ・脚をそろえ、手を腰に添え、腰を左右に振る(顔の向きは腰の動きと同じ方向)

区分Ⅳ ジャンプシリーズ



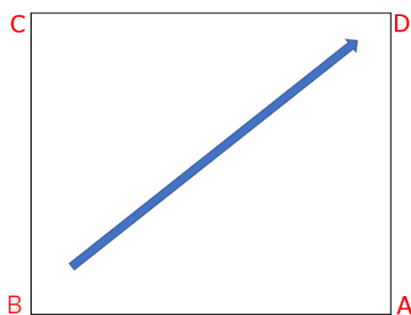
A から C に向かって

- ・シャッセ～数歩助走～前に脚交差した前後開脚とび(※脚の変更可能)～シャッセ～数歩

助走～片足を振り上げ1/2ひねりとび両足着地(*脚の変更可能)～両足踏み切り前後開脚とび 1/2 ひねり(片足振り上げ 1/2 ひねりと同じ方向にひねる)

- ・美しく数歩歩き、(もしくは小走り)腕はアンバーからアンナバー、アンオーへと動かし最後に柔らかく開く
- ・右手、右膝をついて、座りながら左へ回り、AD方向へ向いて正座(両腕は下)
- ・両腕で支えながら、腰を引き上げ右足前の前後開脚座
- ・1/4 ひねり左右開脚座を経過し、左脚前の前後開脚座(腕は横に開く)
- ・上体を1/4 ひねり戻し、右腕を前に伸ばしながら上体をゆかに倒し、両脚を閉じる
- ・体を左へ横転させ、左体側が下の状態で柔らかく膝を引き寄せ抱え込み姿勢。(この時、ゆかから手足が離れないように側臥位となる)
- ・左腕で支えながら上体を柔らかく起こし、左足のかかとを引き寄せ、右膝を立てて座る(右腕を見ながらアンオーから前へゆっくりおろし、胸を上に向けてから前を見る)
- ・右足前5番ポジションのトゥで立ち上がる。(腕はアンオーから胸の前で柔らかく開く)
- ・左足を横方向へ出し、ワルツステップ(右腕を柔らかくアンナバーへ動かしてから横へ戻す)この時、つま先の向きやトゥ立ちに注意しながらバレエポジションで立ち、右脚クッパから左脚クッパと美しくステップ
- ・左足前5番トゥ立ちポジションから、右脚を横に出し、左脚を右脚の後ろにおき、大きな4番ポジションからランジ姿勢(腕はアンオーから柔らかく開き、胸を上に向ける)
- ・左脚を右足に引き寄せて、5番プリエから右脚をクッパ～パッセ～アティチュードと経過し、膝を遠くへ伸ばしながらあげる(右腕はプリエでアンバーに下ろし右脚を引き上げると同時にアンオーへ 右膝を伸ばすと同時に横へ開く)
- ・上げた右脚から横へ1歩進み、再び右脚をB方向へすり出して、左脚で踏み切り、すり出した右脚のほうへ移動して右脚前の5番ポジションで両脚着地(グリッサード)(左腕は横、右腕と顔を斜め上へ向ける)
- ・右脚をB方向2番ドゥミプリエポジションへ踏み出し、やや後ろから膝や腕、上体を大きく使い前波動で前屈し、ロールアップしながら、足をそろえて起き上がり(腕は柔らかく動かし、最後はアンオーへ)B方向を見て両腕をひらき、Dへ向く

区分V ③アクロラインから終わりの姿勢

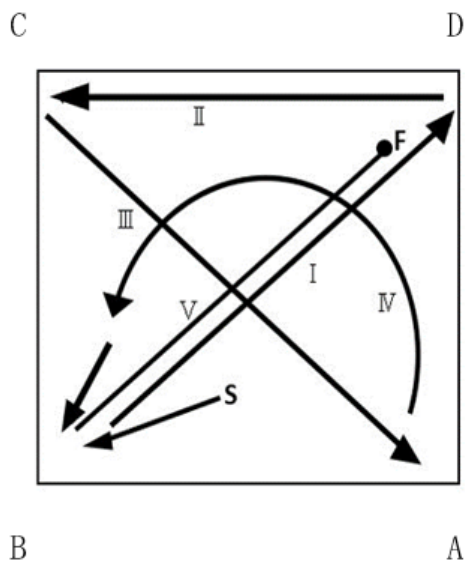


③ BからDに向かって

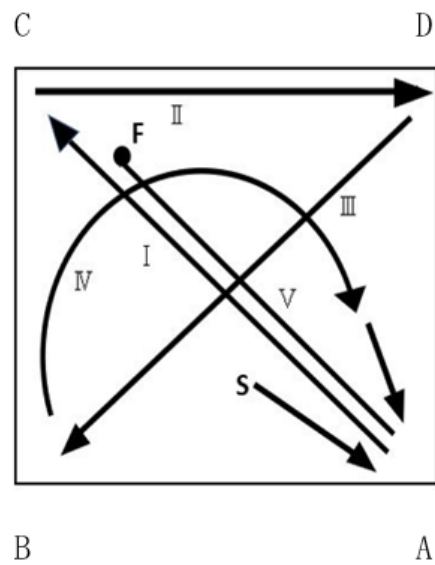
ロンドート～後転とび～後転とび～後方かかえこみ宙返り(*脚の変更可能)

- ・着地の姿勢から、両腕を上引き上げ、高くトウ立ちし、腕を大きく後ろへ回しながらアチ姿勢を作り正座。(両腕は前に出して、頭をゆかに近づける)
- ・すばやく右脚を横に伸ばした片膝立ちの姿勢。(右腕は上体と共に右脚のほうへ伸ばし、左腕は上)

右回り



左回り



*導線の変更は不可

※ロンドジャン＝ロン・ドウ・ジャンプ・ア・テール