

ダンスチャレンジシステム

ダンチャレ

さい しゅう

め ざ

がん ば

最終ステップを目指して頑張ろう！

STEP.3



1 級

ダンス1～2

- ★1人で間違えることなく踊れる
- ★曲調に合わせた表現ができる
- ★全身を使い大きく踊れる

2 級

ダンス2

- ★1人で間違えることなく踊れる
- ★止まる、動くのメリハリをつけて踊れる
- ★表情が豊かである

3 級

ピルエット

- ★首を残してつま先を軸にして回転できる
- ★180度ターンができる
- ★360度ターンができる

4 級

クラブステップ

- ★内股と外股を交互に動かすことができる
- ★つま先とかかとで動かすことができる
- ★リズムに合わせてできる

5 級

ランニングマン

- ★両足を前後に開くことができる
- ★大きく動くことができる
- ★リズムに合わせてできる

6 級

ポップコーン

- ★跳ねながらキックができる
- ★スムーズに足を動かすことができる
- ★リズムに合わせてできる

7 級

アップのリズム

- ★オンビートの時に体を上げる
- ★胸とお尻をつけてできる
- ★リズムに合わせてできる

8 級

キック (曲)

- ★ジャンプしながらキックができる
- ★正しい姿勢を保ちながら大きな動きでできる
- ★リズムに合わせてできる

9 級

ポニーステップ

- ★正しい姿勢を保ちながらステップが踏める
- ★軽やかにステップが踏める
- ★リズムに合わせてできる

STEP.2



10 級

ダンス1

- ★1人で間違えることなく踊れる
- ★前を見て堂々と踊れる
- ★表情が豊かである

11 級

ダウンのリズム

- ★オンビートの時に体を下げる
- ★胸と手をつけてできる
- ★リズムに合わせてできる

12 級

脚を掛けて回る

- ★首を残して軸がぶれないでできる
- ★180度ターンができる
- ★360度ターンができる

13 級

シャッセ

- ★正しい姿勢を保ちながら左右に移動ができる
- ★つま先を伸ばして足の踏みかえができる
- ★リズムに合わせてできる

14 級

ツーステップ

- ★手足のタイミングが合っている
- ★正しい姿勢で連続してできる
- ★リズムに合わせてできる

15 級

キック (伸)

- ★膝・つま先まで伸ばしてできる
- ★姿勢を正しく保つことができる
- ★リズムに合わせてできる

16 級

パドブレ

- ★体がつま先の方向に向いている
- ★正しい姿勢を保ちながら連続してできる
- ★リズムに合わせてできる

17 級

ボックスステップ

- ★四角形の形に足を運ぶことができる
- ★正しい姿勢を保ちながらスムーズに足を動かすことができる
- ★リズムに合わせてできる

STEP.1



18 級

グレープバイン

- ★クロスの動作ができる
- ★横にスムーズに移動できる
- ★リズムに合わせてできる

19 級

友達とリズムを合わせる

- ★友達と手を合わせる
- ★連続してできる
- ★リズムに合わせてできる

20 級

ステップタッチ

- ★正しい姿勢を保ちながら左右にスムーズに移動できる
- ★連続してできる
- ★リズムに合わせてできる

21 級

ジャンプ

- ★正しい姿勢を保ちながら両足を揃えて連続してジャンプができる
- ★軽やかにジャンプができる
- ★リズムに合わせてできる

22 級

ランジ

- ★体の軸がブレないで動くことができる
- ★大きな動作でできる
- ★リズムに合わせてできる

23 級

ヒールタッチ

- ★正しい姿勢を保ちながら足をスムーズに動かすことができる
- ★かかとを軽く床に置くことができる
- ★リズムに合わせてできる

24 級

リズムに合わせて歩く

- ★姿勢良く歩ける
- ★前後に歩くことができる
- ★リズムに合わせてできる

25 級

リズムに合わせて体を動かす

- ★リズムに合わせて手をたたける
- ★膝でリズムがとれる
- ★笑顔でできる