

リズムダンス エLEMENT一覧表

LOCK

エレメント名	難度
アップロック	A
トゥワル/トウエル	A
ポイント	A
ファイブ/クラブ	A
ピンブウォーク	B
スキーターラビット	B
スクービードゥー	B
スクーバット	B
スクーバットホップキック	C
ロックステディー	B
スニーク	A
ギター/ファンキーギター	B
ストップアンドゴー	C
ウィッチウェイ	B
ゲットファンシー	C
シックスステップ	B
ニーダウン	C
スピリッツ	C
スピリッツノーハンド	C
シフト	C
シフトダブル	C
シャチ	C
ウインドミル	C
トーマス	C

HIPHOP

エレメント名	難度
ボックス	A
スティーブマーティン	A
ポップコーン	A
ランニングマン	B
バックランニングマン	B
クラブ	B
ブルックリン (アロー)	C
ラコステ	B
トゥループ	B
ホーシング	B
ロジャーラビット	B
バタフライ	C
チャールストン	B
シーウォーク	B
ボビーブラウン	B
ロボコップ	B
キャベッジパッチ	B
リーボック (グッチ)	B
バートシン普森	C
マイクタイソン	B
ニュージャックスイング	B

チアダンス

エレメント名	難度
Y字バランス	A
ラインダンス	A
スコープオン	B
シェネ	A
ピケ	A
ピルエットシングル	A
ピルエットダブル	B
ピルエットトリプル以上	C
アラセゴンドフェッテ	C
フロート	C
ポニー	A
シャッセ	A
Cジャンプ	A
フライアウェイ	A
トータッチ(足の高さ水平未満)	A
トータッチ(足の高さ水平以上)	C
ファイヤーバード	B
ハードラー	B
ダブルトータッチ	C
ジュッテ	A
スイッチ	B
セカンド	B
ティルトジャンプ	B
シェネジュッテ	C
カリブソ	C
サイドスイッチ	C
シェネスイッチ	C
イリュージョン	B
側転	B
レッグホールドターン	C
バックルターン	C

エアロビクス

エレメント名	難度
ヘリコプター	C
リフテッドスタティックウェンソンサポート	B
1/1 エアーターン	B
2/1 エアーターン	C
フリーフォールエアボーン	B
タックジャンプ	A
ストラドルジャンプ	C
コサックジャンプ	B
パイクジャンプ	C
スイッチスプリットリープ	C
1/1 ターン	A
2/1 ターン	C
バランス 1/1 ターン	C
バーチカルスプリット	A
フリーサポートバーチカルスプリット	A
スプリットスルー (パンケーキ)	A
スプリットロール	B
イリュージョン	B
フリーイリュージョン	C
4回連続ハイレッグキック	A

JAZZ DANCE

エレメント名	難度
ソバテスク	B
シャッセ	A
アウトサイドターン	A
アウトサイドターン (2回転以上)	C
インサイドターン	A
インサイドターン (2回転)	C
ピルエット	A
ピルエット(2回転)	B
ピルエット(3回転以上)	C
シェネ	A
アラベスク	A
アティチュード	A
パドブレ	A
エアプレーン(バレルターン)	B