

バトントワーリング 技能ライセンス

受講生用テキスト

【3級】

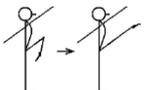
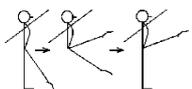
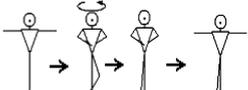
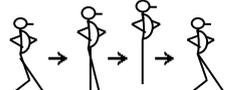
講習内容
検定要領



一般社団法人 **日本バトン協会**

【講習内容 BT-3】

指導時間 6時間（45分×6単位）

単位	講座名	講習内容	特徴・ポイント	メモ	習った	できた
1	ボディワーク I	①アラベスク (Arabesque) 	<ul style="list-style-type: none"> 姿勢 フォーム ターンアウト 両脚のストレッチ 			
		②キック (ア) ストレートキック (Straight Kick) 	<ul style="list-style-type: none"> 姿勢 フォーム ターンアウト 両脚のストレッチ 			
		(イ) ロールキック (Roll Kick) 				
		(ウ) ファンキック (Fan Kick) 				
		(エ) ヒッチキック (Hitch Kick) 				
		③1スピン (左回り) (1Spin) 	<ul style="list-style-type: none"> 姿勢 フォーム プッシュオフ 			
		④シャッセ (前) 	<ul style="list-style-type: none"> 姿勢 フォーム ターンアウト 			
2	応用操法 I	①2フィンガー エイト (RH・LH) (2 Finger eight)	<ul style="list-style-type: none"> 4拍1回 垂直 側面に平行 掌の向き リズムを均一 			
		②RHフラット 2フィンガー リバース エイト (RH Flat 2Finger Reverse eight)	<ul style="list-style-type: none"> 4拍1回 床に平行 掌の向き リズムを均一 			
		③LHフラット 2フィンガー エイト (LH Flat 2Finger eight)	<ul style="list-style-type: none"> 4拍1回 床に平行 掌の向き リズムを均一 			
		④サム フリップ～ キャッチ (RH・LH) (Thumb Flip Catch)	<ul style="list-style-type: none"> 2拍1回 垂直 正面に平行 手首のスナップ 受け取り方 			

【講習内容 BT-3】

単位	講座名	講習内容	チェックポイント	メモ	習った	できた
3	応用操法Ⅱ	① カートウィール フリップ (Cartwheel Flip)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 4拍1回 (左右2拍ずつ) ・ 垂直 ・ 側面に平行 			
		② リバース カートウィール フリップ (Reverse Cartwheel Flip)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 4拍1回 (左右2拍ずつ) ・ 垂直 ・ 側面に平行 			
		③ サム トス (RH・LH) (Thumb Toss)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2回転以上1回 ・ 垂直 ・ 正面に平行 ・ リリース・レセプション 			
		④ RHフラット トス (RH Flat Toss)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2回転以上1回 ・ 水平 ・ リリース・レセプション 			
		⑤ LHリバース フラット トス (LH Reverse Flat Toss)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2回転以上1回 ・ 水平 ・ リリース・レセプション 			
4	応用操法Ⅲ	① RHリスト エルボー ダブル ロール (RH Wrist Elbow Double Roll)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3拍1回 ・ 正面に平行 ・ 連続時のタイミング ・ 導入・受け取り方 			
		② ダブル エルボー ロール (Double Elbow Roll)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3拍1回 ・ 垂直 ・ 正面に平行 ・ 連続時のタイミング ・ 導入・受け取り方 			
		③ フィッシュ テール (RH・LH) (Fish Tail)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2拍1回 ・ 垂直 ・ 連続時のタイミング ・ 導入・受け取り方 			
5	コンビネーションⅡ	① RHサム トス (右足フロントポイント) ~RHクラブ~リバース エイト (左足2番ランジ) (1・2) (3) (4・5・6) (内・外・内) ~アウト サイド ループ (右足前3番) (7・8)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 姿勢 ・ グリップ ・ フォーム ・ リズム 			
		② RHフラット 2フィンガー リバース エイト (左足フロントポイント) ~パス (1・2・3・4・5・6・7・8) (1) ~LHフラット エイト~リバース フラット トス~RHクラブ (左足フロントポイント) (2) (3・4・5) (6) ~両手前・胸の位置 (左足前3番) (7・8)	<ul style="list-style-type: none"> ・ パターン ・ スムースネス ・ フットワークとのタイミング ・ リリース・レセプション 			
		③ アウト サイド ループ (左足前3番) ~RHフィッシュ テール (右足4番ランジ) (1・2) (3・4・5・6・7・8) ~アウト サイド ループ (左足フロントポイント) (1・2) ~ダブル エルボー ロール~LHキャッチ~バック パス (左足前3番) (3・4) (5・6) (7・8)				
6	検定要領	①検定方法手順による復習 ②クリニック				

【検定要領 BT-3】

1. 各種のフットワークは下記のコンビネーションにより行う

※スターティングポジションは、フリーハンドは右手前、左手横に置きフットワークは左足バックポイントで行う。

1. アラバスク 2. ストレート キック左右2回 3. 1スピンの

スタート (イット08拍)  LFバックポイント 右手前・左手横

①アラバスク  (1~4) アラバスク (5) LFバックポイント (6) RF3番 両手水平 (7~8) LFバックポイント

②ストレート キック  (1~6) 左4拍×2回 (7~8) RFバックポイント (1~6) 右4拍×2回 (7~8) RL3番ポジション

③1スピン  (1・2) RF5番ルルベ (3) RFフッシュ オフ (5・6) スピン (左軸)・両手腰 RF5番ルルベ (7・8) RF3番

2. 各種の応用操法は次の順に行う

※スターティングポジションは、フリーハンドは腰に置きフットワークは指定のポジションで行う。

※各操法の持ちかえは8拍で行い、次の操法を行う。

スタート  (6番) ①サム フリップ~ キャッチ(RH・LH) <8拍> [1・2] RHサム フリップ~ LHキャッチ [3・4] 静止~ [5・6] LHサム フリップ~ RHキャッチ [7・8] 静止

 (6番) ②RH2フィンガー エイト <4拍×2回> ※8拍目で予動

 (6番) ③LHフラット 2フィンガー エイト <4拍×2回>

 (RF3番) ④RHフラット トス <8拍×2回> [1・2] RHフラット リスト~ [3・4] RHフラット トス~ [5・6] RHフラット リスト~ RHフラット リスト [7・8] 静止

 (RF3番) ⑤RHリスト エルボー ダブル ロール <8拍×2回> [1・2] RHリスト エルボー - ダブル ロール~ [3・4] LHキャッチ~ [5・6] パス~ [7・8] 前に構える

 (RF3番) ⑥リバース カートウィール フリップ <4拍×2回>

3. 各種のコンビネーションは下記の要領により行う

I スタート (イット08拍)  カウント フットワーク (RFP) ①サム トス~RHフラット (1~3) (RFP) ~RHフラット -ス イット (4~6) (内・外・内) (L2番ランジ) ~アウト サイド ループ (7・8) (RF3番)

II スタート (イット08拍)  カウント フットワーク (LFP) ②RHフラット 2フィンガー リバース イット (1~8) (LFP) (Aのパス) (1) (LFP) (2) (LFP) (3~5) (LFP) (6) (LFP) (7・8) (LF3番)

III スタート (イット08拍)  カウント フットワーク (LF3番) ③アウト サイド ループ (1~2) (LF3番) ~RHフリップ テール (3・4・5・6・7・8) (R4番ランジ) ~アウト サイド ループ (1~2) (LFP) ダブル エルボー - ロール~LHキャッチ (3・4) (LFP) (5・6) (LFP) ~バック パス (7・8) 静止 (LF3番)

※やり直しは、原則2回までとする。