

## Uprise Dance 検定

\*6～8級はどこからでも受ける事が可能です。6級以上は順番です。

レベル	Isolation	Rhythm Variation	Step & Move	Choreograph	Expression	Free Style	合格目安
<u>1級</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>各パーツ(首・肩・胸・腰)を連動させ思い通りに使う事ができる。</li> <li>ハンドウェーブやボディーウェーブを繋げる事が出来る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>様々なリズムを表現する事が出来る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サイドスライド ・ バタフライ</li> <li>クラブ応用3 ・ ポビーブラウン</li> <li>ペンギン+ブレイクダウン</li> <li>バイシクル ・ モネストーリー</li> <li>ブライアントターン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>12×8の振りを短い時間で正確に覚える事が出来る。更にダンサーとしての表現が出来る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>見てる人に伝わる表現力を持っている。</li> <li>曲にあったグルーヴ感を出して踊る事ができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8×8即興で踊る事が出来る。</li> </ul>	表現力/リズム感/バランス/テクニックをマスターし、ソロパフォーマンスの表現力・想像力・個性を備え、自身のダンススタイルを持っている。
<u>2級</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>各パーツ(首・肩・胸・腰)を思い通りに使う事ができる。</li> <li>ハンドウェーブが出来る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>裏のカウントで様々なリズムを取る事が出来る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バックスライド ・ ハンドウェーブ</li> <li>ボディーウェーブ ・ シャムロック</li> <li>ペッパーシート ・ ブレイクダウン</li> <li>2回転ターン ・ バードシンブソン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>12×8の振りを短い時間で正確に覚える事が出来る。更にダンサーとしての表現が出来る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>曲調をつかみ、それを表現する上で必要な手段を体得している。</li> <li>強弱・アクセントを意識して踊る事が出来る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4×8即興で踊る事が出来る。</li> </ul>	さらなる上級者向けのテクニック/ムーブ/リズムの応用全般をマスターし、与えられた振付及びソロパフォーマンスが出来るレベル。
<u>3級</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肩を左右逆回しにロールさせ、胸を連動させて回す事が出来る。</li> <li>胸・腰を連動させ動かす事が出来る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3拍子のリズムが取れる。</li> <li>上下でリズムを取る事が出来る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クラブ応用2 ・ キャベッチバッチ</li> <li>ジャーク ・ ドギー ・ スネーク</li> <li>リジェクト ・ クラブ(内股)</li> <li>ホーシング ・ チキン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>12×8の振りを短い時間で正確に覚える事が出来る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>与えられた振付を正確に理解し、体で表現する事が出来る。</li> <li>キレとパワーがある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>指定のステップを入れて8×8振付を創作できる。</li> </ul>	上級者レベルのテクニック/ムーブ/リズムの応用全般をマスターし、与えられた振付を踊る事が出来るレベル。
<u>4級</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肩を前後左右に回す事が出来るまた片方ずつ動かす事が出来る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>首・肩・胸・腰それぞれのアイソレーションを取り入れダウン/アップのリズムを取る事が出来る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホース・ジャックスイング</li> <li>クラブ応用1 ・ スマーフ</li> <li>トゥループ ・ ペンギン</li> <li>ドロップ ・ ハッピーフィート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>12×8の振りを短い時間で正確に覚える事が出来る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>振付を理解し繋ぎ目もしっかり踊る事が出来る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>指定のステップを入れて4×8振付を創作できる。</li> </ul>	中級レベルのテクニック/ムーブ/リズムの応用全般をマスターし、与えられた振付を踊る事が出来るレベル。
<u>5級</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>首・胸・腰を回す事が出来る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>腰ノリ(前ノリ/後ろノリ)でリズムを取る事が出来る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パーティーマシン・チャールストン</li> <li>ブルックリン ・ ロジャーラビット</li> <li>ロボコップ ・ B.Kバウンス</li> <li>ニュージャックスイング</li> <li>シーウォーク ・ シャッフル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10×8の振りを短い時間で正確に覚える事が出来る。</li> </ul>	-----	-----	初・中級レベルのテクニック/ムーブ/リズムの応用全般をマスターし、与えられた振付を踊る事が出来るレベル。
<u>6級</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>首・胸・腰を左右に動かす事が出来る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>裏のカウントを取る事が出来る。</li> <li>リズムチェンジが出来る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スティープマーチン・ポップコーン</li> <li>キックステップターン ・ ラコステ</li> <li>ランニングマン(アップ) ・ ターン</li> <li>クラブ(アップ)・キックステップ(アップ)</li> <li>ウォークイットアウト・クロスターン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8×8の振りを正確に覚える事が出来る。</li> </ul>	-----	-----	初級レベルのステップ、基礎となるリズム全般をマスターし、与えられた振付を踊る事が出来るレベル。
<u>7級</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>腰を前後に動かす事が出来る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アップのリズムを取る事が出来る。</li> <li>16ビートを取る事が出来る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ランニングマン ・ パドブレ</li> <li>フリーク ・ クラブ</li> <li>ボックス(アップ)・キックステップ</li> <li>フロントバック ・ パティデューク</li> <li>フォーステップ(アップ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6×8の振りを正確に覚える事が出来る。</li> </ul>	-----	-----	音を聞きカウントを取りながら腕、胸、膝を使った簡単なステップを踏む事が出来るレベル。
<u>8級</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>首を前後に動かす事が出来る。</li> <li>胸を前後に動かす事が出来る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ダウンのリズムを取る事が出来る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツーステップ ・ フォーステップ</li> <li>ボックス ・ ニーアップ</li> <li>グーパー ・ ケンパー</li> <li>クロスパー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4×8の振りを正確に覚える事が出来る。</li> </ul>	-----	-----	音を聞き、カウントを理解し、腕、膝を使った簡単なステップを踏む事が出来るレベル。

検定は 毎月第1週 日曜日 12時30分～第3週 土曜日 16時～ 8級から6級の動画はHPに記載 5級以上は検定1週間前にお渡しします