

【用語集】

【対象大会】



ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP



JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer



JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring

2026年

一般社団法人日本チアダンス協会



ダンス用語	スキル用語	その他の用語	用語名	説明
あ行				
●		●	アームモーション	チア特有の腕の動き。正確性、力強さ、シャープさを要する動き。
●			アイソレーション	各部位ごとにばらばらに動かす基本動作。
		●	仰向け	個人の背中が床に、体の前面が天井に向いている姿勢。
	●		アクセル	作用脚がロンドゥジャンプからパッセになり、軸足は床を押して（蹴って）から、身体の下でタックし、空中で回った後に元の軸足で着地する動き。
		●	アシスト	「補助」の意。主にサポート選手が実施選手が技を実施する際の補助。
●			足のポジション	1番：かかどがつき、つま先は外側に向けた状態でアンデオール。
●				2番：肩幅に足を開き、つま先は外側に向けた状態でアンデオール（パラレルでも実施可能）。
●				4番：5番から肩幅に前方／後方に開き、重心は両脚の間にある（パラレルでも実施可能）。
●				5番：後ろの足つま先の前に、前の足のかかどがついた状態でアンデオール。
●				6番：つま先とかかどがついている状態。パラレル。
●			アチチュード	片脚で立ち、もう一方の脚を前、横、後ろのいずれかの方向で膝を曲げるポジション。
●			アップ	リズムを上にとる動きのこと。ピートをとる瞬間に体または体の一部を上にして伸ばしてリズムをとる動き。
●			アテル	つま先または足裏全体を床に付けた状態。
●			アドオン	一つの動き（振付）に踊る人数を加えていく視覚的効果。
●			アプローチ	タンプリングやテクニカルスキルを行う際の導入（踏み込みなど）部分の動き。
●	●		アラセゴンド／アラセゴンドターン	セカンドポジション。横方向に脚をおく。／セカンドポジションで回転する動き。
●			アラベスク	片脚で立ち、もう一方の脚を後ろに伸ばしたポジション。
●			アンデオール	外旋。脚をまわす場合は外回し。回転する場合は外回り。ターンアウトとも言う。
●			アンデダン	内旋。脚をまわす場合は内回し。回転する場合は内回り。
	●		アントルラッセ	「交錯する」の意。片脚を前に蹴り上げ、もう片方の脚でふみきり身体を半回転させながら脚を入れ替える動き。
	●		イタリアンフェッテ	作用脚を振り子のように使いながら、脚を斜めにデヴエロップとアチチュードを交互に行う動き。エカルテフェッテともいう。
	●		1回転ひねり後宙宙返り	後ろに宙返りをしながら空中で体を縦軸に360度ひねるタンプリング。
	●		イリュージョン	片脚（軸足）で立ち上半身を倒して、作用脚を大きく縦方向に回転させる動き。
	●		インサイド ターン	ピレット（アンデダン）。内回りの回転。
		●	インバージョン	個人のウエスト/腰/両足が、頭や肩より高い位置にある逆さの状態。
	●		ウインドミル	脚をV字にして身体の周りで回し、背中から胸に向かってスピニング。空中での回転を伴わない。
		●	ウインドー	前列と後列が互い違いに並ぶ隊形。
		●	うつぶせ	個人の体の前面が床に、背面が天井に向いている姿勢。
	●		エアリアルカートウィール	手をフロアにつかずに行う側転。空中で回転を伴うタンプリング。（日本語名称：側宙宙返り）
	●		Xジャンプ	アームスはハイVのポジションで、両脚で踏み込み『X』の形に見せるジャンプ。イーグルジャンプ/スタージャンプとも言う。
		●	エクステンション・エクステンデッド ※チアリーディング	ベース（サポート選手）が腕を伸ばした高さで、トップ（実施選手）が直立状態。
		●	エレベーター ※チアリーディング	ベースがトップを肩の高さまで持ち上げるスタンツ。
か行				
		●	肩車	実施選手が両足で挟んで、サポート選手の肩の上に乗るペアで実施する技。
		●	カテゴリー	ルーティンのスタイルを表すもの。（例：Pom、HipHop、Jazz）
	●		カリブソ	ターンリブの一種。空中で円を描くように前脚を伸ばし、回転をするように踏み切る。後脚は後方に伸ばし、前脚から着地する動き。後脚はアチチュードポジションの場合もある。
	●		キック	ストレートキック：膝を曲げずに脚を大きく振り上げる動き（グランバットマン）。フロント、サイド、バックがある。
	●			ファンキック：作用脚を弧を描くように振り上げる動き。外回し内回しがある。
	●			ヒッチキック：片脚を踏み込み空中で反対の脚を振り上げる動き。
●		●	キックライン	チーム全員またはグループが横一列で互いの肩や腰を組んで連結し、同時に脚をキックする動き。
●		●	キックラインリブ	複数の選手が肩、又は腕を組んで、列をなしてリブジャンプを行うグループワーク。
	●		キップアップ	仰向けで膝を曲げ、少し後ろへ転がってから上へキックし、その力によって垂直に起き上がるタンプリング。跳ね起き・ラバーハンドともいう。
		●	キャッチ ※チアリーディング	ベースが落下中または移動中の選手を受け止め安全に保持する動き。
●	●		クベ／クベターン	「切る」の意（足首の上に）。クドゥピエとも言う。／クベポジションで回転する動き。
●			グラン	「大きい」の意。
	●		グラン ジュッテ	片脚を真直ぐに伸ばした状態で振り上げ、空中で前後開脚姿勢を取るリブ。
	●		グランバデウシャ	片脚を曲げパッセを通りながら振り上げ、空中で前後開脚姿勢をとるリブ。
		●	グループ	リズムや音にのっていること。リズムカルでスムーズな流れの動き。
		●	グループ・グループワーク	3人以上の選手が協力して実施する動き。

ダンス用語	スキル用語	その他の用語	用語名	説明
●			グレイプバイン	ブドウのツタのように足を交差しながら行うステップ。
	●		クロス ターン	両脚をクロスして回転する動き。
	●		後転	背中を丸め後方へ転がる床を離れないタンプリング。
	●		後方転回	直立姿勢から後方へ反り両手を床についてアーチを作り、その後腰が頭を越え、片脚ずつ着地する床を離れないタンプリング。
	●		後方宙返り	踏み込み後、空中姿勢で後方へ360度回転し手をフロアにつかずに着地するタンプリング。
	●		後方倒立回転跳び	立った状態から後方に飛び込み、一時的に手で逆立ちの状態を経由した後、再び脚で着地するタンプリング。 (通称：バック転)
		●	コンタクト	身体的接触がある状態・状況。毛髪や衣服の接触はコンタクトとみなされない。
●			コントラクション	上体を引き上げた姿勢で、背中を筋肉を引き伸ばす動き。
●			コンビネーション	複数の技や動きを連続して行う一連のシーン。
さ行				
		●	座位	上半身をほぼ90度、あるいはそれに近い状態で起こして座っている姿勢。
		●	サイスタンド	1人または複数のサポート選手の太腿の上に、実施選手が直立で立つダンスリフト。
●			サイドステップ	脚を横に出しその足にもう一方を寄せるステップ。
		●	サポートダンサー/サポート選手	実施選手（技を実施する）を支える選手。
	●		三点倒立	頭と両手の三点で身体を支え、逆さで直立のポジションをとる、床を離れないタンプリング。
	●		Cジャンプ	両脚で踏み込み、上半身または全身で「C」の形を作ったジャンプ。
		●	ジェスチャー	特定の意味や感情を伝えるために行う、体、手、または顔の表情による表現動作。
●			シエネ	1番ポジションで、鎖のような軌跡を描く一方向線上に行う連続のターン。
		●	実施選手	実際に技を行う選手。
●			シャッセ	片方の脚がもう一方の脚を追いかけ、元のポジションに戻るステップ。「追いかける」の意。
	●		シャッセアントールナン	アントールナン「回転しながら」の意。シャッセしながら回転する動き。Jazz用語で「ソデバスク」ともいう。
	●		ジャンプ	跳躍。踏み込み脚と着地が同じ脚、または両脚で着地する動き。
	●		シュシュノバ	両脚が開いたジャンプ（トータッチ）から腕立て伏せのポジションで着地する技。
●	●		ジュッテ/ジュッテリブ	「投げる」の意。空中で前後開脚するリブ。脚の出し方にブラッシュ（グランジュッテ）、デヴェロップ（グラン・パドゥ・シャ）がある片方の足で踏み切った素早く前脚をポジションまで動かし、もう一方の足（前足）で着地するリブ。
		●	ショーアップ	観客にエネルギーを届け、会場を華やかに彩る構成や演技。
		●	ショルダー（肩）レベル	実施する動きの高さを指す用語。膝を伸ばし、垂直立位の状態におけるフロアから肩までの高さのチーム平均値。
	●		ショルダーロール	座位からスタートし、肩が床に接地した際に後方に回転するタンプリング。頭頂部が回転時に床に接地しないように、横へ傾けて行う。
	●		スイッチ/スイッチリブ	作用脚と軸脚を入れ替える動き。脚を入れ替えるリブ。開脚方向や上体の向きなどにバリエーションがある。 (サイド/フロント/セカンド) バレエ用語でパ・シゾーともいう。
●		●	スカップ	片足に体重を乗せたまま、他方のヒールで床を前へ蹴って足を持ち上げる動き。
		●	スキル	アイソレーションや体幹、柔軟性やコントロール性、リズムや間・質感等を表現するなど身体的技術。
	●		スコピオン	片脚を後方へ高く上げてバランスをとって、キープするレッグホールドの一種。
		●	スタンス	脚の構え、姿勢。
	●		スタッグジャンプ	両脚で踏み込み、空中で鹿のように膝を曲げ開脚し、両脚で着地する動き。
		●	スタンツ	1人または複数のサポート選手が、演技フロアより高い位置に実施選手を支える技。
●			ステーションリーターン	軸足がその場にとどまり、移動を伴わないターン。
		●	ステップオフ	自らの意思、またはコントロールされた状態で離れる動き。
●			ストクニュー	5番ポジションでルルヴェし後ろ脚の方向に半回転または1回転する動き。
●			ストンプ	足裏全体を使って強く床を踏む動き。
	●		ストール	空中に浮かず静止するタンプリング。片手、もしくは両手の支持により逆さ姿勢等で行われる。フリーズともいう。
		●	ストリートスタイル	HipHop、ファンク、その他のストリート由来のダンスカテゴリーにおける身体操作、リズム、および文化的背景を融合させたスタイル。
●			ストレート	アームモーションのポジションチェンジを肘を伸ばしたまま行う動き。
●			スネーク	横方向に波打つように体ごと持っていき動き。
	●		スプリット ジャンプ	両脚で踏み込み、空中で開脚の状態から両脚で着地する動き。フライアウェイともいう。
●			スプリットポジション	伸びた両脚を前後または左右に、180度またはそれに近い状態に開く動き。
		●	スポーツコート	合成樹脂などの素材で作られたプレーヤーの負担軽減や優れた安全性・耐久性に優れたタイル状の床材。競技フロアとして設置される場合がある。
		●	スポッター	トスやリフトで、実施選手の頭と肩を保護する役割を担う人。サポートを兼ねていなくても良いが、フロアに直接立ち実施選手を注視しなければならない。
		●	スポット ※チアリーディング	スポッターが行う動作を指す。
●			スポット	回転の際に視線を一点に固定すること。フォーカス（焦点）ともいう。
●			スライド	体を滑らすように体重移動を行うステップ。
●			スリー ステップ ターン	3つのステップで回転する動き。

ダンス用語	スキル用語	その他の用語	用語名	説明
	●		セカンド リープ	空中でセカンド・ポジションにて脚を開くために、サイドで実施されるグラン ジュッテ。グラン ジュッテ ア ラ セゴンドともいう。
	●		前転	背骨を丸め、前方へ転がる。床を離れないタンプリング。
	●		前方回転	両手を床について前方へ回転し、両脚と腰を頭上へ上げて逆さの状態であり、片脚ずつ着地して直立に戻る床を離れないタンプリング。
	●		前方倒立回転跳び	前方に踏み込み一時的に倒立状態を経由した後、背中を反らせるようにして再び足で着地する回転動作のタンプリング。(英語：ハンドスプリング)
	●		前方宙返り	前方へ手をフロアにつかず空中で回転を伴うタンプリング。
	●		側転	両手を床につき横に回転しながら逆さの状態を経過して、片脚ずつ着地する床を離れないタンプリング。
	●		側方宙返り	側転を手で地面を突くことなく空中で行う回転動作。片脚で踏み切り体を横に回転させながら、もう一方の脚から順に着地する。(英語：エアリアルカートウィール)
●			ソテ	「跳ぶ」の意。様々なポーズのまま、両脚または片脚で踏み切って跳び、同じポーズで着地をする動き。
た行				
	●		ターニングリープ	ターンとリープを組み合わせたもの。パリエーションとしてジュッテ/Cポジション/スイッチ/セカンド) などがある。ターニングセカンドをディスクとも言う。名称例：ターニングジュッテ/ターニングスイッチ他...
●			ターン	体を回転させる動き。
●			ターン アウト	脚の付け根から外側に回旋させた脚のポジション。アンデオールとも言う。
●			ターンシークエンス	多様なターンやステップを組み合わせて、片脚中心で連続的に回る一連のシーン。
●			ダウン	リズムを下にとる動き。
	●		立ちブリッジ	直立姿勢から上体を後方に反らせて、両手を床についてブリッジの姿勢を作る動き。
	●		ダブルシフト	しゃがんだ状態から、両脚で後方にジャンプして、腰の後ろについた両腕で体を支え、両脚をVの字に開いて蹴り上げ戻る勢いを利用して床から跳ねて直立に戻る空中技。
●			タンデュ	「張る」の意。つま先を床につけたまま、片方の脚から離れてもう片方の脚をストレッチするように押し出す動き。
	●		タンプリング	跳躍や回転を伴う代表的な体操技。アクロバットの中にも含まれる。
		●	チアユニフォーム	競技や応援活動における機能性・安全性のあるユニフォーム、一般的にトップス、スカート(またはパンツ)、インナーで構成され、チーム名やロゴなどの表記がある。
●			チェアシット ※チアリーディング	ベースがトップの片脚の裏を片手で支え、もう一方の手でトップの臀部または太ももを支え座っているような姿勢となる動き。
	●		チェストロールダウン	両手を床について片脚または両脚を腰の高さよりも上に振りあげて、胸部・腹部・脚の順に床についていくタンプリング。ドルフィンともいう。
		●	デイスマウント ※チアリーディング	リフトやパートナリングにおいて、床から離れているところから着地をする動き。
●			ティルト	「傾ける」の意。両脚を開き身体を左右どちらかに傾けるジャンプやリープ。
●			デヴェロッパ	「発展させる」の意。クベ・パッセを通り脚を伸ばす動き。
	●		テクニカルスキル	身体の各部位が理想的なフォームでコントロールされ、正確に実施される技術的要素(ターンやジャンプなど)。
●			デリエール	「後ろに」の意。脚の位置を表す。
●			ドゥヴァン	「前に」の意。脚の位置を表す。
●			ドゥミ	「半分」の意。ドゥミプリエやドゥミポワントのように用いられる。
	●		倒立	腕を頭と耳に沿ってまっすぐに伸ばし逆さで直立のポジションをとる、床を離れないタンプリング。
●			トー	足先端部分。つま先のこと。
	●		トー タッチ ジャンプ	空中で左右開脚姿勢を取るジャンプ。
		●	トーピッチ ※チアリーディング	ベースが組んだ足場にトップが片脚のつま先を乗せ、ベースがその脚を上方に放り投げトップを空中に送り出す動き。
	●		トーマスフレア	床に手をつき、遠心力を利用して腰を高く保ち、開いた脚を左右に大きく振り回すパワームーブ。
		●	トス ※チアリーディング	ベースがトップを空中に放り投げ、トップが一時的に誰とも接触しない状態を経て再びベースによって受け止められる一連の動き。
	●		飛び込み	踏み切り後に手や足が地面に触れる前に、身体が宙に浮いた状態で水平または上方に移動する動き。
	●		飛び込み前転	踏み切り後に身体が宙に浮いた状態から手を床につき前転するタンプリング バイク姿勢とレイアウト姿勢があり空中での回転を伴う。
●			ドルフィン	上半身を中心に頭から水面を飛び跳ねる「イルカ」のようにボディ・ウェーブを通す動き。
		●	ドロップ	空中にいる個人が、手や足以外の体の一部で着地する動き。
●			ドロップ オフ	一つの動き(振付)から踊る人数を減らしていく視覚的效果。
	●		ドンキー	両脚でジャンプし空中から両手で逆さ状態で着地し、脚を背中側に曲げて戻る勢いを利用して床から跳ねて直立に戻る、空中技。
な行				
●			ノー カウント ロール オフ	カウントにとらわれずにロールオフを流して行う視覚的效果。
は行				
	●		ハードラー	空中で片脚が伸展、片脚が屈曲している状態のジャンプ。ハードルを飛んでいるようなスタイルのジャンプ。
		●	パートナリング	2名の選手が互いを支え合う力を使って行う動き。「補助する」技術と、「行う」技術の両方を含む。
		●	ハーフタイム	スポーツゲームの休止時間において、観客のエンターテインメントおよび自チームの応援を目的に行われるパフォーマンスタイム。
	●		バイク	両脚を伸ばしたまま、腰から身体を曲げる姿勢。
		●	バウンドステップ※チアリーディング	両脚を揃え、片脚のかかとを交互に跳ねるように上げるステップ。

ダンス用語	スキル用語	その他の用語	用語名	説明
	●		走り込み	タンプリングなどの導入において、助走から踏み切りへと繋げる加速動作。
		●	バスケットス※チャリディング	3名以上のベースが作った足場を用い、トップを垂直方向に高く放り投げる動作。
	●		バタフライ	上体を前傾姿勢で回転しながら脚を背面に振り抜く動き。マリボーズ、バタフライキックともいう。
	●		バックドンキー	直立の状態から両脚でジャンプして後方に反り、両手と背中を着地し、上にある両脚を跳ね上げて直立に戻る空中技。
●			バッグバンド	作用する脚が前に伸びている状態で上反りになること。
●			パッセ	「通る」の意。片脚がもう片方の脚の膝に触れている状態。ターン・アウトでもパラレルでも実施される。ポジション名は、ルティル（引込む意）。
●			バットマン	軸脚から作用脚を出したり戻したりする動き。「打つ」という意。
●			パドブレ	足踏みをしながら足のポジションを変える動き。
●			パドウシャ	5番ポジションから片脚ずつ膝を曲げて跳びあがり空中で両足がパッセにした形を見せ、片脚ずつ5番ポジションに着地する。語源は「猫のような」ステップ。
●			パラレル	両脚の腿、膝、つま先が正面を向いているポジション。
		●	バリエーション	「種類」の意。
●			パンシェ	作用脚を前横後のいずれかの方向に上げ、上体を保ったまま作用脚を上げた方向の反対側に傾ける動き。
	●		ハンドスプリング	両腕に体重をかけて肩から強く押し、身体を跳ね返し両脚で着地するタンプリング（前方・後方あり）空中での回転を伴う。（日本語名称：前方倒立回転跳び）
	●		ハンドホップ	逆さ直立の状態から、両脚を空中に蹴り上げると同時に両手で床を押して跳ねる空中技。膝を曲げた両脚を前後に交差しながら跳ねる技はラビットという。
●			ヒール	踵。
●	●		ピケ/ピケターン	「刺す」の意。ルルヴェの状態のまますぐに伸ばした脚を直接床に置くこと。片脚をプリエ、反対脚をロンドゥジャンプしながらピケ、蹴った脚をパッセにして回転する。内回り（アンデダン）外回り（アンデオール）がある。
		●	ヒップレベル	実施する動きの高さを指す用語。膝を伸ばし、垂直立位の状態におけるフロアから腰までの高さのチーム平均値。
●			ひねり（ツイスト）	空中の状態、身体の縦軸を中心に360度回転する動き。
●			ピボットターン	一方の脚を前進、他方の脚を後方に保ち、片脚だけ行う回転する動き。
		●	ピラミッド	トップ・ベースが手や足で他のスタントグループと連結し、互いに接触を保つことで多層的になるスタント。
	●		ピルエット	4番プリエから片脚に体重を乗せ回転する動き。パッセやアラバスク、クベ、アチチュード、ペンシルなどといったポジションで実施される。
	●		540（ファイブフォーティ）	片脚で踏みきり、空中で体をひねりながら一回転半しつつ、脚で大きく弧を描く動き。
	●		ファイヤーバード	両脚で踏み込み、前後開脚の後脚をアチチュードにする。上体は伸展し両腕は後ろ脚方向でダイナミックに持ち上げるジャンプ。リングリーブとも言う。
			フェット	「ムチでうつ」の意。前・横・後いずれかに出した片脚の方向を変えずに身体の向きを変える動き。
	●		フェット アラバスク	軸足プリエ、作用脚を前に振り上げ、軸脚でふみきり作用脚の位置はそのまま身体を180度回転し、軸脚プリエで着地する動き。
	●		フェット ターン	軸足プリエからルルヴェ、作用脚をロンドゥジャンプしてからパッセにして回転する動き。（グランフェット・フェットアントールナン）作用脚はパッセのほかにはアラセゴンドやアチチュードといったポジションでも実施される。
		●	フォーメーション	隊形。
		●	プッシュオフ	床やサポート選手を蹴りだして離れる方向に進む動作。
●			プリエ	「折りたたむ」の意。ドウミプリエーかかとを床につけておけるギリギリのところまで脚を曲げる動き。グランプリエードウミプリエーから更に深く曲げていく動き。
	●		ブリッジ	手と足はフロア表面に付き、アーチ状に腰を上へ押し上げた仰向けの体勢。
●			ブレイク	アームモーションのポジションチェンジを肘を曲げて行う動き。
●			フレックス	足首を曲げ、つま先を持ち上げる動き。
●			プレパレーション	動き出す前の準備姿勢・準備動作。プリペアとも言う。
	●		フルターンジャンプ	様々な足のポジションで踏み込み、空中で1回転以上回転しながら行うジャンプ。
●			グロップ	基本手に持つタイプの手具。振りを効果的に見せるために振付の一部として使用することが出来る。
		●	ペア	2人組。
	●		ヘッドスプリング	両手と頭を床に置き三点倒立状態から脚は頭を越え、跳ね返るように両足で着地する空中での回転を伴うタンプリング。
		●	ヘッドレベル	実施する動きの高さを指す用語。膝を伸ばし、垂直立位の状態におけるフロアから頭頂部までの高さのチーム平均値。
●			バンド	膝を少し曲げ、体位を低くする動き。
●			ポイント	足の甲とつま先を伸ばす動き。
●			ボール	足の親指の根元。母指球。
●			ボール チェンジ	重心を片脚の親指付け根部分から、もう一方の脚全体にシフトする動き。
●			ポジション	美しく見える体の各部分の位置や向き、隊形おける人の配置や場所、役割などの意。
	●		ポップジュツテ	インサイドターンした脚を後ろに素早く蹴り上げ、空中で前後開脚を行う動き。
●			ボックスステップ	4歩で脚を四角形に動かすステップ。
●			ポニーステップ	重心移動しながら脚を入れ変えるステップ。
ま行				
	●		マカコ	膝を曲げて座った状態から、片方の腕を後ろに大きく振り回して床につき、その勢いそのまま体を後方に一回転させる床を離れないタンプリング。モンキーフリップ・アラビアンともいう。

ダンス用語	スキル用語	その他の用語	用語名	説明
ら行				
		●	ラインワーク	複数の選手が肩や腕を組んでつくった列で行うグループワーク。
		●	ランジ	片脚を90°に曲げ、もう一方は伸ばした姿勢。
		●	立位	足底が床面に接地し、体重の主要な支持が足部にあり、臀部、膝、手などの部位が支持に用いられていない状態。
	●		リープ	片脚で踏み込み、片脚で着地する動き。（踏み込みと着地が同じ脚の場合と違う脚の場合がある。）
	●	●	リフト	1名の実施選手が、1名または複数のサポート選手によってフロアから持ち上げられ、フロアに下される動き。リフトは「持ち上げられる（実施）」選手と「持ち上げる（補助）」選手で構成される。
		●	リリック	曲の歌詞やその歌詞が持つ意味や感情、物語性。
		●	リリース ※パートナーリング	実施選手が直前に接触していた床やサポート選手から離れる動き。
●			リリース	胸を前に押し出すようにして、背中を反らせる動き。解放する。
●			ルルベ/ルルヴェ	「持ち上げる」の意。アテルの状態からドゥミボワントに踵を持ち上げる事。
	●		レッグ ホールド	Y字バランス（片脚サイド）・I字バランス（片脚フロント）など、片脚を一定のポジションでキープする動き。
	●		レッグホールドターン	脚をキープした状態で回転する動き。
●			レイアウト	上体を伸展させる動き。
	●		レイアウト ※タンプリング	伸身宙返り。両脚でふみこみ、手を床につかず全身がまっすぐに伸びた状態で空中で回転するタンプリング
		●	連続技	一つのテクニカルスキルの終了と同時に、または終了前に二つ目のテクニカルスキルの踏み込みを行い連続して実施する技例：ダブルトタッチ。
●			ロール オフ	一つの動き（振付）をカウントをずらして行う視覚的效果。カノンとも言う。
	●		ロンダート	片脚で地面を蹴り、両手をつくと同時に両脚を振り上げて、両脚を揃えて勢いよく降ろし、同時に着地するタンプリング 空中での回転を伴い、ラウンドオフともいう。
●			ロン ドゥ ジャンプ	脚をまっすぐに伸ばし、つま先で床に弧を描く動き。
わ行				
	●		ワンレッグ ファン	軸足で踏み込み、空中で作用脚を弧を描くようにロンドゥジャンプする。ロンドゥジャンプジャンプ、ランヴェルセリテとも言う。