

# ジルバ・フィガー集

2016年8月

編集：田中康弘

(略注) Po : ポジション、Avd : アドバンスド、Syd : シンコペイティッド、Clid : クローズド、RSP : ライトサイドポジション、LSP : レフトサイドポジション、HdShHo : ハンドシェイクホールド、FwPo : フォーラウェイポジション、RShPo : ライトシャドーポジション、LShPo : レフトシャドーポジション、COP : チェンジオブプレイス

始めに：

ここでは、(1) ベーシックステップ、(2) COP Rt to L、(3) COP Lt to R、(4) リンク、(5) チェンジオブハンズビハイッドバック、(6) ウインドミル、(7) クレイドル、(8) アメリカンスピン、(9) ジルバウオーク、(10) ストップ&ゴー、の基本フィガーは既にマスターしていることを前提として、他のフィガーにつき解説する

★ : 普通級、★★ : 中級、★★★ : 上級

★ (1) 参考：ジャイブからの転用

※ ヒップバンプ&その変形 ※

その1

・ヒップバンプ S S Q Q

オープンPoの左手と右手のホールドで始める

(注S : 左足前進しながら女子が左側に位置するようにボディを少し右に回してLSPになり左ヒップを女子右ヒップに押し当てる、S : LSPのまま右足横にして女子と離れる、Q : LSPのまま左足後退、Q : 右足体重戻す)

・ヒップバンプ S S Q Q

(注上記をもう一度繰り返す)

・COP Lt to R S S Q Q

その2

・ヒップバンプの変形 S S Q Q

オープンPoのHdShHoで始める

(注S : 左足前進しボディ少し右に回し右手で女子を引き付けLSPとなり右手を自分の首筋に掛け左手を女子の右腰にタッチ、S : 右足横にして左手で女子の腰をプッシュしつつ右手離す、Q : LSPのまま左足後退しながら左手で女子右手を取る、Q : 右足体重戻す)

・ヒップバンプの変形 S S Q Q

(注上記をもう一度繰り返す)

・COP Lt to R S S Q Q

→(注)上記ヒップバンプの先行フィガーの上級はマイアミスペシャル(後述フィガー(28))が可能

★ (2) 参考：ジャイブからの転用

※ シンプルスピンの変形 ※

オープンPoの左手と右手のホールドで始める

・オーバーターンドCOP Lt to R S S Q Q

(㊦ S S : C O P L t o R の 2 歩を踊り、終りにオーバターンしてオープン C P P と  
なる、Q : オープン C P P で左足前進、Q : 右足体重戻す)

・ シンプルスピンの変形 S S Q Q

(㊦ S S : 左右とその場で左回転スピン、Q Q : 左手と右手のホールドとなりオープン  
ブレイク、女子 : その反対)

→㊦上記のシンプルスピンでは自分は回転せずに女子のみ右回転スピンさせてもよい

★ (3) 参考 : ジャイブからの転用

※ ジルバウオークの変形 ※

#### その 1

P P で始める

・ ベーシックステップエンドオープン P P S S Q Q

(㊦ S : 左足前進、S : 右足体重戻しながら左手で女子右手を押して女子の右回転をリ  
ード、Q : ボディ左に回しながら左手離して左足後退してオープン P P、Q : オープン P  
P で右足体重戻す)

・ ジルバウオークサイドバイサイド S S S S

(㊦ S : 左足前進しながらボディ右に回して女子と対面し左手平を女子の右手平と合わ  
せる、S : 右足前進しながらボディ左に回して再度オープン P P、S S : 上記をもう一度  
繰り返す)

・ アメリカンスピン S S Q Q

(㊦ S S Q Q : 左手で女子右手をプッシュして女子右回転させる)

#### その 2

オープン P o の左手と右手のホールドで始める

・ ジルバウオーク (バックウオーク) S S Q Q

(㊦ S S Q Q : 上記のホールドを保ちメレンゲアクションを使い左右左右と 4 歩後退、  
女子 S S Q Q : 上記のホールドを保ち右左右左と 4 歩チキンウオークして前進)

・ ジルバウオーク (バックウオーク) S S Q Q

(㊦ 上記をもう一度繰り返す)

・ アメリカンスピン S S Q Q

(㊦ S S Q Q : 左手で女子右手をプッシュして女子右回転させる)

#### その 3

オープン P o の左手と右手のホールドで始める

・ ジルバウオーク (バックウオーク & チェンジオブハンズ) S S S S

(㊦ S : 左足後退しながら右手平を女子右手平と合わせる、S : 右足後退しながら左手  
平を女子左手平と合わせる、S S : 上記をもう一度繰り返す)

・ アメリカンスピン S S Q Q

(㊦ S S Q Q : 左手で女子右手をプッシュして女子右回転させる)

#### その 4

P P で始める

・ ジルバウオーク S S Q Q, S

(㊦ S S Q Q : 通常のジルバウオークを踊る、S : 左足右足に閉じる)

・ ツイストバック Q Q Q Q, Q Q

(㊦ Q Q Q Q : P P で両足揃えたまま右左右左とツイストしながら後退、Q : 左足後退、  
Q : 左足体重戻す)

★★ (4) 参考：

※ ストップ&ゴーの変形 ※

その1

オープンP oの左手と右手のホールドで始める

- ・ストップ&ゴー (マンRFフォワードキック) S Q Q, S Q Q

(㊦前半S：左足前進しながら左手上げて女子を左回転させる、QQ：左足体重のまま左手女子の身体の前に下げて女子を背面させこの状態で右足身体の前方にキック (Sとカウントしてもよい)、後半S：右足後退しながら左手上げて女子を右回転させる、QQ：左右とオープンブレイク、女子：通常のストップ&ゴーを踊る)

- ・ストップ&ゴー (RFキック) S Q Q, S Q Q

(㊦上記をもう一度繰り返す)

その2

オープンP oの左手と右手のホールドで始める

- ・ストップ&ゴー (マンライトターン) S Q Q, S Q Q

(㊦前半S：左足前進しながら左手上げて女子を左回転させつつ自分は十分に右に回る、Q：左手上げたまま右足後退して女子と正対し右手で女子の左側の背中を押さえる、Q：左足体重戻す、後半S：ボディ左に回しながら右足前進し右手で女子の右回転をリード、Q：左足後退して女子と正対、Q：右足体重戻す)

- ・ストップ&ゴー (マンライトターン) S Q Q, S Q Q

(㊦上記をもう一度繰り返す)

その3

オープンP oのH d S h H oで始める

- ・ストップ&ゴー (ウィズH d S h H o) S Q Q, S Q Q

(㊦前半S：左足前進しつつ右手を右に振って女子が左回転するようにリード、Q：右足前進しながら女子の左回転を継続させて女子を背面させ右手を女子の背中の腰に当て左手を女子の左肩に置き女子の動きをストップさせる、Q：左足体重戻す、後半S：右足後退しながら右手の振りを戻して女子を右回転させる、QQ：女子と正対して左右とオープンブレイク)

- ・ストップ&ゴーエンドレディスピン t o R S Q Q, Q Q S Q Q

(㊦前半S Q Q：上記と同様に踊る、後半Q Q S：右手を強く左方に払って女子を右回転スピンにリードしながら右左右とその場で足踏みする、QQ：女子と正対して左右とオープンブレイク、女子前半S Q Q：通常のストップ&ゴーの前半を踊る、後半Q Q S Q Q：右足から3歩右回転スピンして終りに男子と正対、QQ：右左とオープンブレイク)

→㊦上記ストップ&ゴーエンドレディスピン t o Rは、通常の左手と右手のホールドから上記のカウントを取ることで踊ることもできる

★★ (5) 参考：ジャイブからの転用

※ ショルダースピン ※

オープンP oのH d S h H oで始める

- ・ショルダースピン S S Q Q, S S Q Q

(㊦前半S：左足前進しながら右手上げてボディ左に回して女子に背面する、S：右足横にして右手を腰まで下げて略オープンC P Pになる、Q：オープンC P Pで左足後退、Q：右足体重戻す、後半S：右手離して左足小さく前進しつつ左手を女子の右肩にタッチ、S：右足後退しながら左手で女子右肩をプッシュして女子右回転させる、QQ：左右とオープンブレイクして左手と右手のホールドに戻る、女子前半S：右足前進しながらボディ

左に回す、S：ボディ左回転継続して左足横にして男子の左側に位置する、Q：オープンC P Pで右足後退、Q：左足体重戻す、後半S S Q Q：アメリカンスピンを踊る)

★★ (6) 参考：

※ メビウス ※

オープンP oのH d S h H oで始める

・C O P L t o R S S Q Q

(㊦終りは左手同士を右手同士の下にしてダブルH H o)

・メビウス S S Q Q, S S Q Q, S S Q Q

(㊦1回目S S Q Q：右手上げて女子を両手の下を潜らせながらC O P R t o Lを踊る(このとき左手同士が右手同士のの上になっている)、2回目S S Q Q：左手上げてボディ左に回しながら自分の両手の下を潜る(このとき再び左手同士が右手同士のの下に戻っている)、3回目S S Q Q：右手上げてC O P R t o Lを踊りながら女子を両手の下を潜らせた後、左手を離しH d S h H oになる)

・アメリカンスピン S S Q Q

★★★ (7) 参考：

※ ターキッシュタオル ※

オープンP oのH d S h H oで始める

・エントリーt o L S h P o S S Q Q

(㊦S：右手上げながらボディ左に回しつつ左足前進して女子が背後に来るようにリード、S：右足横後にして女子を背面通過させて右手を右肩に置き左手で女子の左手を取る、Q：左足後退、Q：右足体重戻す(このとき女子が左側後の状態になる)、女子S：ボディ少し右に回しつつ男子の背中を見て右足前進、S：左足横後に、Q：ボディ右に回して右足C B M P前進チェック、Q：左足体重戻す)

・ターキッシュタオルt o R & L S Q Q, S Q Q

(㊦前半S：ボディ少し右に回しながら左足横にして左手を左肩の上に置きつつ右手下げる、Q：右足C B M P後退チェック、Q：左足体重戻す(女子が右側後の状態になる)、後半S：ボディ少し左に回しながら右足横にして右手を右肩の上に置きつつ左手下げる、Q：左足C B M P後退チェック、Q：右足体重戻す(女子が左側後の状態になる)、女子前半S：男子の背面で右足横に、Q：ボディ左に回して左足C B M P前進、Q：右足体重戻す、前半S：男子の背面で左足横に、Q：ボディ右に回して右足C B M P前進、Q：左足体重戻す)

・リカバーt o オープンP o S S Q Q

(㊦S：ボディ少し右に回しながら女子が自分の左側の位置で右回転するように左足横にして右手上げ左手下げる、S：両手で女子右回転させながら右足小さく後退、Q Q：左手離して女子と正対してH d S h H oとなり左右とオーブンプレイク、女子S：ボディ少し右に回しながら右足前進、S：ボディ右回転継続して左足横少し後ろに、Q Q：男子と正対して右左とオーブンプレイク)

★ (8) 参考：

※ スイートハート ※

オープンP oのH d S h H oで始める

・スイートハート S S Q Q

(㊦S：左足前進しながら右手を右方に引いて女子の左回転をリード、S：右足後退しながら右手を女子の右肩の上に置き左手で女子左手首をホールドしてR S h P oになる、Q Q：R S h P oを保ち左右とベーシックの後半を踊る、Q：右足体重戻す)

・ベーシックステップ(ターンt o R) S S Q Q

(㊦ S S Q Q : 左足前進してボディ少し右回しながらベーシックステップを踏みつつ右手下げ左手は女子の左肩の上に)

・ベーシックステップ (ターン t o L) S S Q Q

(㊦ S S Q Q : 左足前進してボディ少し左回しながらベーシックステップを踏みつつ左手下げ右手は女子の右肩の上に)

・リカバー t o オープン P o

(㊦ S : 左足前進しながら左手離して右手で女子を右回転させる、S : 右足後退して女子と正対し左手で女子の右手を取り左手と右手のホールドに戻る、Q Q : 左右とオープンブレイク)

→㊦上記リカバー t o オープン P o になる代わりに、ダブル H H o のまま左手上げて女子をその下を潜らせるとメビウス (前述フィガー (6) ) に継続させることができる

★★ (9) 参考 : ジャイブからの転用

※ ローリングオフジーム & その変形 ※

### その1

オープン P o のダブル H H o で始める

・ローリングオフジーム S S Q Q , S S Q Q

(㊦前半 S : 左足前進しながら左手上げて女子が左回転するようにリード、S : 右足前進しながら左手下げカドル H o になる、Q Q : カドル H o のまま右回りに左右と2歩前進、後半 S : 左足前進しながら左手離して右手で女子を右回転させる、S : 右足後退して女子と正対、Q Q : 左右とオープンブレイクして左手で女子の右手を取り再びダブル H H o に戻る、女子前半 S : 右足前進しながら男子に背中を見せるようにボディ左に回す、S : 左足後退してカドル H o となる、Q Q : カドル H H o のまま右回りに右左と2歩後退、後半 S : ボディ右に回しながら左手離して右足前進、S : ボディ右回転継続しながら左足横少し後ろにして男子と正対、Q Q : 右左とオープンブレイクして再びダブル H H o に戻る)

### その2

オープン P o の H d S h H o で始める

・ローリングオフジームの変形 S S Q Q , S S Q Q

(㊦前半 S : 左足前進しながら右手を右方に引いて女子が左回転するようにリード、S : 右足前進しながら左手で女子左手首をホールドして R S h P o になる、Q Q : R S h P o のダブル H H o のまま右回りに左右と2歩前進、後半 S : 左足前進しながら左手離して右手で女子を右回転させる、S : 右足後退して女子と正対し終りに左手で女子の右手を取る、Q Q : 左右とオープンブレイクして左手と右手のホールドに戻る、女子前半 S : 右足前進しながら男子に背中を見せるようにボディ左に回す、S : 左足後退して右手と右手、左手と左手の R S h P o になる、Q Q : R S h P o のダブル H H o のまま右回りに右左と2歩後退、後半 S : ボディ右に回しながら右足前進、S : ボディ右回転継続しながら左足横少し後ろにして男子と正対、Q Q : 右左とオープンブレイク)

→㊦後半は女子をアメリカンスピンさせて終ることもできる

### その3

オープン P o の H d S h H o で始める

・ローリングオフジームの変形 S S Q Q Q Q Q Q

(㊦ S : ボディを少し右に回しながら左足前進しつつ右手を振って女子が左回転するようにリード、S : 右足前進しながら女子の左回転を継続させて女子を背面させ右手を女子の背中の腰に当て左手を女子の左肩に置く、Q Q : 上記のホールドを保ったまま右回りに左右と2歩前進、Q : 左足前進しながら左手で女子の左肩を押して女子を右回転させる、Q : 右足左足に閉じて女子と正対、Q Q : H d S h H o のままでオープンブレイク、女子

S : 右足前進しながら男子に背中を見せるようにボディ左に回す、S : 左足後退して男子に背面、QQ : 上記のホールドを保ちながら右回りに右左と2歩後退、Q : ボディ右に回しながら右足前進、Q : ボディ右回転継続しながら左足横少し後ろにして男子と正対、QQ : 右左とオープンブレイク)

★★★ (10) 参考 :

※ ショルダーロール ※

オープンP oのH d S h H oで始める

・ショルダーロール

S S Q Q

(注S : 左足前進しながら右手を上げ女子の左回転をリードしてから右手を頭上にかざしたままボディを鋭く右回転、S : 右足小さく前進ピボットして右手下げて女子と正対、QQ : H d S h H oを保ちオープンブレイク、女子 : 通常のC O P L t o Rを踊る)

・C O P L t o RウィズH d S h H o

S S Q Q

(注S S Q Q : H d S h H oを保ちながら右手上げて女子がその下を潜るようにC O P L t o Rを踊り、終りに右手離して左手と右手のホールドになる)

★★★ (11) 参考 : ユーチューブ

※ コパブレイク ※

(アンダーアームスルーアウト~ターキッシュタオル~ラウンドウォーク t o L)

オープンP oのダブルH H oで始める以下の一連の踊り

・ハンマーロック

S S Q Q

(注S S Q Q : ベーシックステップ踊りながら左手上げ右手を女子の腰の位置に下げて女子を右回転させてハンマーロックシェイプになる)

・バック t o バック

S S Q Q

(注S : 左足前進しながら上げた左手の下を自分で潜る、S : 右足横にして左手下げて女子と背中同士のダブルH H oになる、QQ : ベーシックステップの3 4歩を踊る、このとき女子は自分の左サイドに位置している)

・スライディングドアーズウィズバック t o バック

S S Q Q

(注S S Q Q : 女子と背中同士のホールド保ちながら女子が自分の右サイドに移動するようにベーシックステップを踊る)

・スライディングドアーズウィズバック t o バック

S S Q Q

(注S S Q Q : 女子と背中同士のホールド保ちながら女子が自分の左サイドに移動するようにベーシックステップを踊る)

・ラウンドウォーク t o L

S S Q Q

(注S S Q Q : 女子と背中同士のホールド保ちつつ左回りに左足から4歩前進)

・リカバー t o オープンP o

S S Q Q

(注S S Q Q : 左足前進しながら右手を離し女子を右回転させてオープンP oで終る)

→注上記のハンマーロックへの先行ステップ : クレイドル、フリスホイールなど

★★★ (12) 参考 :

※ フリスホイール t o ハンマーロック ※

オープンP oのダブルH H oで始める

・フリスホイール

S S Q Q

(注S : 左手を左方に向けて振り上げながら左足横にしてボディ左に回す(顔は左手の方を見る)、S : ボディ左回転継続しながら次に右手を上を振り上げて右足を横に、QQ : 左右とその場で足踏みしながらボディ左回転継続して終りに両手下げて女子と正対、女子 : その反対)

・ハンマーロック

Q Q Q Q

(㊟ Q Q : 直ちに左手上げてその場で左右と2歩足踏みしながら女子を右回転にリード、  
Q Q : 左右とベーシック後半を踊りハンマーロックシェイプで終る)

★★★ (13) 参考: ユーチューブ (ジルバ上級3)

※ ダブルハンマーロック&レディスピン t o L ※

オープン P o のダブル H H o で始める

・逆ハンマーロック

S S Q Q

(㊟ S S : ダブル H H o を保ち左右とベーシック前半踊りながら右手を上げ左手を女子の腰の位置に下げて女子を左回転させる、Q Q : 左右とベーシック後半を踊る、女子 S : 右足前進しながらボディ左に回す、S : ボディ左回転継続して左足小さく後退して略背中を男子に向ける、Q Q : 右左とベーシック後半を踊る)

・チェンジ t o ハンマーロック

S S Q Q

(㊟ S S Q Q : ベーシック踊りながら右手下げつつ左手上げて女子を右回転させて終りにハンマーロックシェイプになる、女子 S S : 右左と1歩ずつ右回転、Q Q 右左とベーシック後半を踊る)

・レディスピン t o L

Q Q Q Q, Q Q

(㊟ Q Q Q Q : 4歩その場で足踏みしながら右手を離し左手で女子を左回転にリード、Q Q : 女子と正対し左右とオープンブレイク、女子 Q Q Q Q : 右足から4歩左右回転、Q Q : 男子と正対して右左とオープンブレイク)

★★★ (14) 参考: ジャイブからの転用、ユーチューブ (ジルバ上級2)

※ アームブレイカー ※ (テキサストミー)

オープン P o の左手と右手のホールドで始める

・アームブレイカー

S S, Q Q Q Q, Q Q

(㊟ 1歩目 S : 左足前進しボディ右に回しながら左手を女子の背中に回す、2歩目 S : 右足左足の後ろに交差し女子の背中で右手で女子の右手を取り H d S h H o となる、Q Q Q Q : 左右左右とその場で足踏みしながら女子の右回転スピンをリード(前半2カウントは右手女子の腰の位置のまま女子正対するまで右回転させ、残り2カウントで右手を上げその下で女子右回転スピンさせる)、Q Q : 左右とオープンブレイク、女子 1歩目 S : 右足前進、2歩目 S : 左足右足に揃える、Q Q Q Q : その場で右左右左と4歩右回転スピンして終りに男子と正対、Q Q : 右左とオープンブレイク)

★★ (15) 参考: ユーチューブ

※ アームブレイカーの簡便形 ※

オープン P o の左手と右手のホールドで始める

・アームブレイカー簡便形

S S Q Q

(女子 S & S & Q Q)

(㊟ 上記アームブレイカーのように右手は上げることなく女子の回転が終るまで女子の腰の位置に保つ、S : 左足前進しボディ右に回しながら左手を女子の背中に回し右手で女子の右手を取り H d S h H o となる、S : 右足左足の後ろに交差しつつ女子の右回転スピンをリード、Q Q : 女子と正対して左右とオープンブレイク、女子 S : 右足前進、& S & : その場で左右左と3歩右回転スピン、Q Q : 男子と正対して右左とオープンブレイク)

★★ (16) 参考:

※ アンダーアームスルーアウト&レディスピン t o R ※

オープン P o のダブル H H o で始める

・ハンマーロック

S S Q Q

(㊟ S S Q Q : ベーシックステップ踊りながら左手上げ右手を女子の腰にしてハンマー

ロックシェイプになる)

・アンダーアームスルーアウト

S S Q Q

(注 S : ボディ少し左に回しながら左足前進して上げた左手の下を潜り、潜り終われば左手直ぐに下げて女子と背中合わせになる、S : : 右足横後ろに後退しながら右手上げその下を潜り、潜り終われば直ぐに右手を腰の位置まで下げて左手を女子の腰に、Q Q : そのホールドのまま左右とベーシック後半を踊る、女子 : C O P L t o R を踊る)

・レディスピン t o R

Q Q Q Q, Q Q

(注 Q Q Q Q : 左右左右とその場で足踏みしながら右手を離し左手を左方に払って女子を右回転スピンさせて終り女子と正対、Q Q : 左手と右手のホールドに戻り左右とオープンブレイク、女子 Q Q Q Q : 右左右左と4歩で右回転して終り男子と正対、Q Q : 右左とオープンブレイク)

→注上記手順と全く逆に、右手を上げて逆ハンマーロックとなり上記と逆の動きでアンダーアームスルーアウトを踊り、女子を左回転スピンまでリードすることもできる

★★★ (17) 参考 : ユーチューブ (ジルバ上級1)

※ ハリケーン ※

オープン P o の H d S h H o で始める

・ショルダーズピン前半 t o ダブル H H o

S S Q Q

(注 S S Q Q : ショルダーズピン前半 (前述のフィガー (5) 参照) を踊るが、その際、右手離さずに背中に回し左手を女子の右脇の下から女子の腰に回してダブル H H o のオープン C P P となる)

・ハリケーン

S S Q Q, S S Q Q

(注 S S Q Q, S S Q Q : 上記のダブル H H o の状態を保ちながら自分を円の中心にして左足から右回りに8歩小さく後退、女子 : 右足から男子の周りを右回で8歩前進して左足体重で終る、なお、クイックカウントで4歩、または6歩、あるいは8歩ランしてもよい)

・リカバー t o オープン P o

S S Q Q

(注 S : 左足前進しながら右手を離して左手で女子が自分の前にくるようにリード、S : 右足後退して左手で女子右手を取り女子と正対、Q Q : 左右とオープンブレイク、女子 S : ボディ右に回しながら右足前進、S : 左足横後にして男子と正対、Q Q : 右左とオープンブレイク、なお、女子とオープン P P で終ることもできる)

→注上記のハリケーンには、ターキッシュタオル (前述フィガー (7) の2歩を踊った後に継続させることもできる

★★★ (18) 参考 : ジャイブからの転用

※ トゥーヒールスィーブル ※

オープン P o のダブル H H o で始める

・ウインドミル

S S Q Q

(注もう一度繰り返してもよい)

・トゥーヒールスィーブル

Q Q S, Q Q S

(注前半 Q : 右足で右にスィーブルして左足トゥで体重掛けずに右足の近くにタップ、Q : 右足で左にスィーブルして P P となり左足ヒールで体重掛けずにタップ、S : C P P で左足右足の前にアクロス前進、後半 Q : 左足で左にスィーブルして右足トゥで体重掛けずに左足の近くにタップ、Q : 左足で右にスィーブルして C P P となり右足ヒールで体重掛けずにタップ、S : P P で右足左足の前にアクロス前進)

・トゥーヒールスィーブル

Q Q S, Q Q S

(注上記をもう一度繰り返す)

・オープンブレイク

Q Q



(注Q：ダブルHHoのまま女子と正対して左足後退、Q：右足体重戻す)

★★★ (19) 参考：ジャイブからの転用

※ フリッククロスセス ※

オープンPoのダブルHHoで始める

・ウインドミル S S Q Q

(注もう一度繰り返してもよい)

・フリッククロスセス Q Q Q Q

(注Q：右足でホップしながら左足を左方横前方にフリック、Q：左足右足の前に交差、  
Q：左足でホップしながら右足を右方横前方にフリック、Q：右足左足の前に交差)

・フリッククロスセス Q Q Q Q

(注上記をもう一度繰り返す)

・オープンブレイク Q Q

(注Q：ダブルHHoのまま女子と正対して左足後退、Q：右足体重戻す)

★★★ (20) 参考：ジャイブからの転用

※ ムーチの変形 ※

PPで始める

・ベーシックステップエンドオープンPP S S Q Q

(注S：左足前進、S：右足体重戻しながら左手で女子右手を押して女子の右回転をリード、Q：ボディ左に回しながら左手離して左足後退し右手を女子の背中に回してホールドしてオープンPP、Q：オープンPPで右足体重戻す)

・LF&RFキック(オープンPP) S &, S &, Q Q

(注S：オープンPPで右足で少しホップして左足左横前にキック、&：左足右足に閉じる、S：オープンPPで左足で少しホップして右足右横前にキック、&：右足左足に閉じる、Q：左足後退、Q：右足体重戻す)

・インサイドターンtoオープンCPP S S Q Q

(注SS：左右と2歩前進しながらボディ右に回し左手を女子の背中に回してホールドしてオープンCPP、Q：オープンCPPで左足後退、Q：右足体重戻す、女子：男子の反対を踊る)

・LF&RFキック(オープンCPP) S &, S &, Q Q

(注S：オープンCPPで右足で少しホップして左足左横前にキック、&：左足右足に閉じる、S：オープンPPで左足で少しホップして右足右横前にキック、&：右足左足に閉じる、Q：左足後退、Q：右足体重戻す)

・インサイドターンtoオープンPP S S Q Q

(注SS：左右と2歩前進しながらボディ左に回し右手を女子の背中に回してホールドしてオープンPP、Q：オープンPPで左足後退、Q：右足体重戻す、女子：男子の反対を踊る)

・LF&RFキック(オープンPP) S &, S &, Q Q

(注S：オープンPPで右足で少しホップして左足左横前にキック、&：左足右足に閉じる、S：オープンPPで左足で少しホップして右足右横前にキック、&：右足左足に閉じる、Q：左足後退、Q：右足体重戻す)

★★★ (21) 参考：ユーチューブ(メキシコ人)

※ ツイストR&L~サイドシャッセtoL&Rウィズフリック ※

オープンPoのダブルHHoで始める

・ウインドミル S S Q Q

(注もう一度繰り返してもよい)

- ・ホップ（フォワード&バック） S S  
 (注 S：ダブルHHoを保ち両足揃えて女子に向けて前にホップ、S：このホールドのまま女子から離れるように後ろにホップ)
- ・スローツイスト&ツイスト to R S S, Q Q Q Q  
 (注 S S：両足揃えたままスローカウントでツイストしながら右方に向けてスライド、Q Q Q Q：両足揃えたままツイストしながら右方に向けてスライドし右足体重で終る、女子：その反対)
- ・スローツイスト&クイックツイスト to L S S, Q Q Q Q  
 (注 S S：両足揃えたままスローカウントでツイストしながら左方に向けてスライド、Q Q Q Q：両足揃えたままクイックカウントでツイストしながら左方に向けてスライドし右足体重で終わる、女子：その反対)
- ・サイドシャッセ to L & R F フリック Q Q Q Q  
 (注 Q Q Q Q：ダブルHHoを保ち左足から左方にシャッセ、Q：左足体重のまま右足を左足の左前方にフリック、女子：その反対)
- ・サイドシャッセ to R & L F フリック Q Q Q Q  
 (注 Q Q Q Q：ダブルHHoを保ち右足から右方にシャッセ、Q：右足体重のまま左足を右足の右前方にフリック、女子：その反対)
- ・オープンブレイク Q Q  
 (注 Q：ダブルHHoのまま女子と正対して左足後退、Q：右足体重戻す)

★★★ (22) 参考：以前の記憶

※ ホップ&ヒールタップ~クイックツイストアクション to L ※

- ・ウインドミル S S Q Q  
 (注 もう一度繰り返してもよい)
- ・ホップ（フォワード&バック） S S  
 (注 S：ダブルHHoを保ち両足揃えて女子に向けて前にホップ、S：このホールドのまま女子から離れるように後ろにホップ)
- ・ヒールタップ L F & R F S & S &, Q Q  
 (注 S：ダブルHHoのまま左足ヒールを左横前にタップ、&：左足右足に閉じる、S：ダブルHHoのまま右足ヒールを右横前にタップ、&：右足左足に閉じる、Q Q：左右とオープンブレイク)
- ・ヒールタップ L F & R F S & S &, Q Q  
 (注 上記をもう一度繰り返す)
- ・クイックホップ to R S P Q Q S  
 (注 Q：ダブルHHoを保ち両足揃えて女子に向けて前にホップ、Q：このホールドのまま女子から離れるように後ろにホップ、S：両足でホップしてボディ左に回し R S P になり右手で女子左手を取る)
- ・クイックツイスト to L Q Q Q Q  
 (注 Q Q Q Q：両足揃えたままクイックカウントでツイストしながら左方に向けてスライドし右足体重で終わる、女子：その反対)
- ・オープンブレイク Q Q  
 (注 Q：ダブルHHoのまま女子と正対して左足後退、Q：右足体重戻す)

★★★ (23) 参考：

※ チャールストン ※

PPで始める

- ・ベーシックステップエンドオープン P P S S Q Q  
 (注 S：左足前進、S：右足体重戻しながら左手で女子右手を押して女子の右回転をリ

ード、Q：ボディ左に回しながら左手離して左足後退し右手で女子左手を取りオープンP  
P、Q：オープンPPで右足体重戻す)

・チャールストン

Q Q Q Q Q, Q Q Q, Q Q

(㊦前半Q：オープンPPで右足で少しホップして左足左横前にキック、Q：左足前進、  
Q：オープンPPで左足で少しホップして右足右横前にキック、Q：右足前進、後半：Q：  
オープンPPで右足で少しホップして左足左横前にキック、Q Q Q：右足体重のまま左足  
後に伸ばし3歩逆LODにホップしながらスリップバック、最後Q Q：左右とベーシック  
後半を踊る)

・チャールストン

Q Q Q Q Q, Q Q Q, Q Q

(㊦上記をもう一度繰り返す)

→㊦上記のスリップバックする代わりに右足でホップしながらインサイドターンして前  
半はLSP、後半はRSPになるように踊ることもできる(ハンドtoハンドチャールス  
トン)

★★★(24)参考:

※ ピックポケット ※

オープンPのダブルHHで始める

・ベーシックtoカドルホールド

S S Q Q

(㊦S S Q Q：左手上げて女子右側のカドルホールドで終る)

・ピックポケット

S S Q Q

(㊦S S：左手離し右手を左方に払って女子を右回転スピンにリードしてから左右と2  
歩で右回転して終り女子と正対、Q Q：左手と右手のホールドとなり左右とオープンプ  
レイク)

・COP L to R

S S Q Q

(㊦S S Q Q：ベーシックステップを踊りながら左手上げ女子をCOP L to Rにリー  
ドして終り女子と正対)

★★★(25)参考:ジャイブからの転用

※ チェンジオブプレイスウィズレディダブルスピン ※

その1

PPで始める

・COP R to Lウィズレディダブルスピン

S Q Q S, Q Q

(㊦S：PPで左手上げながら左足前進、Q Q S：その場で右左右と3歩足踏みしなが  
ら上げた左手の下で女子を右回転スピンさせる、Q Q：左手下げてベーシックの後半を踊  
る)

その2

オープンPの左手と右手のホールドで始める

・COP L to Rウィズレディダブルスピン

S Q Q S, Q Q

(㊦S：左手上げながら左足前進してボディ右に回す、Q Q S：その場で右左右と3歩  
足踏みしながら上げた左手の下で女子を左回転スピンさせる、Q Q：左手下げてベーシ  
ックの後半を踊る)

★★★(26)参考:ユーチューブ(ジルバ上級3)

※ トンネル ※

ターキッシュタオル(前述フィガー(7))を踊り女子が右側後に位置した状態から始  
める

・トンネル前半

S S Q Q

(㊟ S : ダブルHHoを保ち左足前進しながらボディ少し右に回し右肘を持ち上げ右腕の下を女子の頭を潜らせる、S : ボディ左に回しつつ右足横後にして左肘を持ち上げ左腕の下を女子のヒップを潜らせる、QQ : 左右とベーシック後半を踊りながら女子の頭が左腕から抜けたら左肘下げて女子を立ち上がらせる (このとき女子は自分の左側前に位置して顔見合わせる状態になっている、女子S : 右足前進しながら頭を下げ男子の右腕の下を潜りボディ左に回し背中を男子に向ける (このとき男子に背面した状態で両腕を身体の前に組んだ状態になっている)、S : 男子に背中を向けたまま左足後退してヒップを男子の左腕の下に突き出す、QQ : 右左とベーシック後半を踊りながら男子の左腕の下から頭を出して立ち上がる)

・トンネル後半

S S Q Q

(㊟ S : ダブルHHoを保ち左足前進しながらボディ少し左に回し左肘を持ち上げ左腕の下を女子の頭を潜らせる、S : ボディ右に回しつつ右足横後にして右肘を持ち上げ右腕の下を女子のヒップを潜らせる、QQ : 左右とベーシック後半を踊りながら女子の頭が右腕から抜けたら右肘下げて女子を立ち上がらせる (このとき女子は自分の右側前に位置して顔見合わせる状態になっている、女子S : 右足前進しながら頭を下げ男子の左腕の下を潜りボディ右に回し背中を男子に向ける (このとき男子に背面した状態で両腕を身体の前に組んだ状態になっている)、S : 男子に背中を向けたまま左足後退してヒップを男子の右腕の下に突き出す、QQ : 右左とベーシック後半を踊りながら男子の右腕の下から頭を出して立ち上がる)

・トンネル前半

S S Q Q

(㊟上記の動作をもう一度繰り返す)

・トンネル後半

S S Q Q

(㊟上記の動作をもう一度繰り返す)

S S Q Q

・C O P L t o R

S S Q Q

(㊟左手離し右手を上げて女子を左回転のCOPにリードする)

→㊟上記のトンネルの前半、後半共にS S Q Qと全体4歩で踊る代わりに、S S Q Q Q Qと全体6歩で踊る (後半4歩のクイックカウントで女子はゆっくりと男子の腕の下を潜り抜ける) ようにしてもよい

★★★ (27) 参考 :

※ キャタパルト&バックタックターン ※

オープンPoのH d S h H oで始める

・キャタパルト

S S Q Q

(㊟ S : 左足前進しながら右手上げてボディ左に回して女子に背面する、S : 右足横にして右手を腰まで下げて女子に背面してタンデムPo、Q : 左手で女子の左手を取りダブルHHoとなり左足前進、Q : 右足体重戻す、女子S : 右足前進しながらボディ左に回す、S : ボディ左回転継続して左足横にして男子が前のタンデムPoとなり左手で男子の左手を取りダブルHHo、Q : 右足後退、Q : 左足体重戻す)

・バックタックターン

S S Q Q

(㊟ S : 左足後退しながら右手離し左手で女子が右回転するようにリードしてボディ左に回す、S : ボディの左回転を継続して右足左足に閉じて女子と正対、QQ : 左右とオーブンブレイク、女子S S Q Q : 右手離して右回転のアメリカンスピンを踊る)

★★ (28) 参考 : ジャイブからの転用

※ マイアミスペシャル ※

オープンPoのH d S h H oで始める

・マイアミスペシャル

S S Q Q

(㊟前半S : 左足前進しながらボディ右回しつつ右手上げその下で女子を通過させると

同時に右手を右肩に置き同時に左手を女子の左肩甲骨にタッチする、S：ボディ右回転継続して右足横に置き右手離し左手を女子右腕の上をスライドさせてオープンCPPとなり左手と右手のホールドで終る)

・C O P L & R

S S Q Q

(㊦ S S Q Q：左手で女子右手を取りC O P L & Rを踊り女子と正対して終る)

★★★ (29) 参考：

※ ライトレンジ ※

オープンP oのダブルH H oで始める

・ベーシックt oカドルホールド

S S Q Q

(㊦ S S Q Q：女子右側のカドルホールドで終る)

・ライトレンジ

S S S

(㊦ S：カドルホールドを保ち左足前進してボディ右に回し右ボディを女子の左ボディと直交させる、S：右足後退して膝十分に曲げてレンジライン、S：右足体重のまま同じポーズを保つ、女子S：カドルホールドを保ち右足前進、S：左足体重戻す、S：左足体重のままヘッド左に回し右足前に伸ばしてレンジライン)

・C O P R t o L

S S Q Q

(㊦ S S Q Q：左足前進しながら左手上げて女子をC O P R t o Lにリード)

★★ (30) 参考：ジャイブからの転用

※ チャギング ※

オープンP oのH d S h H oで始める

・チャギング

S S Q Q

(㊦ S：左足前進しながらボディ右に回しつつ右手を右方に引いて女子の左回転をリード、S：ボディ右回転継続しつつ右足後退して左手で女子左肩をプッシュして女子右回転をリードして終りにオープンP oに戻る、Q Q：左右とオーブブレイク)

・チャギング

S S Q Q

(㊦上記をもう一度繰り返す)

・アメリカンスピン

S S Q Q

(㊦上記のチャギングの2歩目(S)で右足後退する際に、右手で女子を強く右回転にリードしてアメリカンスピンにリードする)

★★★ (31) 参考：ジャイブからの転用 (NHKラテン専科、毛塚)

※スロースイープル～ポイント&ステップ～ファニーロックステップ ※

左手と右手のオープンP oで始める

・クレイドルウィズフットチェンジ

S S S (女子S S Q Q)

(㊦ S S：左手上げて女子左回転をリードしながら左右とベーシック前半を踊る、S：左足小さく後退して女子を抱え込んでクレイドルシェイプとなる)

・スロースイープル

S S S

(㊦男女共にS：右足前進して左回転のスイープル、S：左足前進して右回転のスイープル、S：右足前進して左回転のスイープル)

・ポイント&ステップ

S &, S &

(㊦ S：スエー左にして左足前にポイント、&：左足体重移す、S：スエー右にして右足前にポイント、&：右足体重移す)

・ファニーロックステップ

Q Q Q Q

(㊦ Q：上体前に方向けて左足ヒールから前進、Q：上体少し後ろに方向けて右足ボールで左足の後ろに交差、Q Q：もう一度これを繰り返す)

・C O P R t o L ウィズレディフットチェンジ

S S Q Q (女子Q Q S Q Q)

(㊦ S S Q Q : 通常の C O P R t o L を踊り、左手と右手のホールドで終る、女子 Q : 左足前進しながらボディ左に回す、Q : ボディ左回転継続して右足横少し後ろに、S : 左足後退して男子に向き合う、Q Q : 右左とオープンブレイク)

★★★ (32) 参考 :

※ ロータリーアメリカンスピン ※

オープン P o の H d S h H o で始める

- ・ ロータリーアメリカンスピン

S S Q Q

(㊦ S : 左足前進しながらボディ右に回しつつ右手を右方に引いて女子を左に回す、S : ボディ右回転継続しつつ左膝曲げ右足左足の後に交差して右手で女子右手をプッシュして女子右回転スピンをリード、Q Q : 右回りに左右と2歩前進して女子と正対、女子 S S Q Q : 通常のアメリカンスピンを踊るが、男子の動きを見て終りに男子と正対する)

- ・ ロータリーアメリカンスピン

S S Q Q

(㊦ 上記をもう一度繰り返す)

- ・ C O P L t o R

S S Q Q

★★ (33) 参考 : ジャイブからの転用

※ カーリーウィップ ※

左手と右手のオープン P o で始める

- ・ カーリーウィップ

S S Q Q

(㊦ S : 左足前進しながらボディ右に回しつつ左手上げて女子左回転のカールにリード、S : 左手を女子の腰の位置まで下げて右足左足の後に交差、Q : ボディ右回転継続しながら C l d P o となり左足横に、Q : 右足横して P P、女子 S : 右足前進しながら右腕上げてボディ左に回してカールアクション、S : ボディ左回転継続しつつ右手下げて左足横に、Q : 右足前進。Q : 左足前進して P P)

- ・ ベーシックステップ

S S Q Q

★★ (34) 参考 : ジャイブとサルサからの転用

※ ニューヨーク&アンダーアームターン t o R ※

オープン P o の左手と右手のホールドで始める

- ・ オーバートールド C O P L t o R

S S Q Q

(㊦ S S : C O P L t o R の2歩を踊り、終りにオーバートーンしてオープン C P P となる、Q : オープン C P P で左足前進、Q : 右足体重戻す)

- ・ ニューヨーク

S Q Q, S Q Q

(㊦ 前半 S : 左足横に、Q : オープン P P で右足前進チェック、Q : 左足体重戻す、後半 S : 右足横に、Q : オープン C P P で左足前進、Q : 右足体重戻す)

- ・ アンダーアームターン t o R

S Q Q, S Q Q

(㊦ 前半 S : 左足横にして左手上げて女子を右に回す、Q : 右足後退して女子をさらに右回転させる、Q : 左足体重戻して女子と正対、S : 女子と正対した状態で右足横に、Q Q : 左右とオープンブレイク)

★★★ (35) 参考 : ジャイブからの転用

※ タイフーン ※ (レンジスローアウェイ)

P P で始める

- ・ ベーシック t o ランジ

S S Q Q

(㊦ S S : 左右とベーシックステップの2歩、Q : ボディ少し右に回しつつ左足前進して膝曲げレンジライン、Q : 右足体重戻して P P、女子 S S : 右左とベーシックステップの2歩、Q : 少しボディ右に回して右足後退、Q : 左足体重戻して P P)

- ・タイフーン SSQQ, SSQQ  
 (㊦前半S：PPを保ちながらボディ左に回して左足右足の後ろに交差、S：ボディ左回転継続して右足横に、QQ：クイックカウントで上記の動作を繰り返す、後半SSQQ：上記をもう一度繰り返す、女子SSQQ, SSQQ：PPを保ちながら右左右左と左回りに8歩前進、なお、全てをクイックカウントで踊ることもできる)
- ・COPRtoR SSQQ  
 (㊦SSQQ：左足前進しながら左手上げてその下で女子を右に回転させて通常のCOPRtoRを踊る)  
 →㊦上記COPRtoRに代えてフォーラウエイスローアウェイを踊ることもできる

★★ (36) 参考：

※ ショルダーtoショルダー ※

オープンPで始める

- ・ウィップ SSQQ  
 (㊦終りにダブルHHになる)
- ・ショルダーtoショルダー SQQ, SQQ  
 (前半S：左足OP前進、Q：右足体重戻す、Q：左足横にして女子と正対、後半S：右足OP前進、Q：左足体重戻す、Q：右足横にして女子と正対、もう一度繰り返してもよい)
- ・アメリカンスピン SSQQ  
 (㊦左手で女子右手をプッシュしてアメリカンスピンさせる)  
 →㊦上記アメリカンスピンで終る代わりにウインドミル1～4に継続させてもよい

★★★ (37) 参考：ジャイブからの転用

※ ハンドtoハンドチェックドターン ※

オープンPで始める

- ・ウィップ SSQQ  
 (㊦終りにダブルHHになる)
- ・ハンドtoハンドチェックドターン SQQ, SQQ  
 (㊦前半S：ボディ少し右に回し左足を女子の右OPに前進チェックしながら女子を少し右回転させる、Q：右足体重戻しながら女子の左回転スピンをリードした後に両手を離す、Q：左足横に、後半S：右足前進チェックして右手平を男子の右手平と合わす、Q：左足体重戻しながら右手で女子右手をプッシュして女子を右回転させる、Q：右足横にして女子と正対、女子前半S：ボディ右に回して右足CBMPに後退チェック、Q：ボディ左に回しながら左足体重戻す、Q：右足前進して左回転スパイラルクロス、後半S：左足前進チェックして右手平を男子の右手平と合わす、QQ：右左と2歩で右回転スピンして男子と正対)
- ・ハンドtoハンドチェックドターン SQQ, SQQ  
 エンドオーブンプレイク  
 (㊦前半S：ボディ少し右に回し左足を女子の右OPに前進チェックしながら左手平を女子左手平に合わせる、Q：右足体重戻しながら左手で女子左手をプッシュして女子を左回転させる、Q：左足横に、後半S：女子に向かい合うように右足横に、QQ：女子と正対して左右とオーブンプレイク、女子前半S：ボディ右に回して右足CBMPに後退チェックしながら左手平を男子の左手平に合わせる、Q：ボディ左に回しながら左足体重戻す、Q：右足前進して左回転、後半S：男子に向かい合うように左足横に、QQ：男子と正対して右左とオーブンプレイク)

★★★ (38) 参考：サルサからの転用

※ ステップタップ t o フォワード&バックウィズサイドバイサイド ※

オープン P o の H d S h H o で始める

・ ショルダーสปิน前半

S S Q Q

(注 S : 左足前進しながら右手上げてボディ左に回して女子に背面する、S : 右足横にして右手を腰まで下げて略オープン C P P になる、Q : 左手で女子左手を取りダブル H H o となって左足後退、Q : 右足体重戻す、女子 S : 右足前進しながらボディ左に回す、S : ボディ左回転継続して左足横にして男子の左側に位置しオープン C P P になる、Q : 左手を背中に回し男子の左手を取りダブル H H o で右足後退、Q : 左足体重戻す)

・ ステップタップフォワード

1 2 3 4 5 6 7 8 , Q Q

(注 1 : 左足タップ、2 : 左足前進、3 : 右足タップ、4 : 右足前進、5 6 7 8 : 上記の動作を繰り返す、Q : 左足後退、Q : 右足体重戻す、女子 : その反対)

・ ステップタップバック

1 2 3 4 5 6 7 8 , Q Q

(注 1 : 左足タップ、2 : 左足後退、3 : 右足タップ、4 : 右足後退、5 6 7 8 : 上記の動作を繰り返す、Q : 左足後退、Q : 右足体重戻す、女子 : その反対)

・ リカバー t o オープンブレイク

S S Q Q

(注 S S : その場で左右と2歩足踏みしながら右手を離して左手で女子を右に回す、Q Q : 女子と正対して左手で女子右手を取り左右とオープンブレイク、女子 S : ボディ右に回しながら右足前進、S : ボディ右回転継続しながら左足横後に、Q Q : 男子と正対して右手で男子の左手を取り右左とオープンブレイク)

→(注)上記ステップタップフォワードあるいはステップタップバックからはハリケーン(フィガー(17))に継続させることもできる

★★ (39) 参考 : ジャイブからの転用

※ カーリーウィップ~ウィップ~C O P L t o R ※

左手と右手のオープン P o で始める

・ カーリーウィップ

S S Q Q

(注 最後 Q : 右足左足の後に交差、女子 最後 Q : 左足前進、前述のフィガー(33)参照)

・ ウィップ

S S Q Q

(注 S : ボディ右に回しながら左足横に、S : 右足左足の後に交差、Q Q : 上記動作を繰り返す、女子 S S Q Q : 右回りに右左右左と4歩前進)

・ C O P L t o R

S S Q Q

(注 S S Q Q : 左足横にして左手上げて C O P L t o R を踊る)

★★★ (40) 参考 :

※ ブーメラン ※

オープン P o の H d S h H o で始める

・ スイートハート前半

S S Q Q

(注 右手と右手、左手と左手の R S h P o で終る、前述のフィガー(8)参照)

・ スイートハート後半

S S Q Q

(注 S S Q Q : 左足前進してボディ少し右回しながらベーシックステップを踏む)

・ ブーメラン

Q Q Q Q Q Q Q Q

(注 ダブル H H o を保ち左右と交互に8歩その場で足踏みしながら女子が右回りに自分の回りを一周するようにリードし終りに右手を離し左手を腰の位置まで下げる)

・ アメリカンสปิน

S S Q Q

(注 ベーシックを踊りながら左手で女子をプッシュして右回転スピンさせる)

★★★ (41) 参考 :



※ ハンマーロック～ラウンドウォーク～逆ハンマーロック～ラウンドウォーク ※  
オープンP oのダブルHH oで始める

- ・ハンマーロック S S Q Q  
(注詳細は前述のフィガー (1 1) 参照)
- ・ラウンドウォーク t o R S S Q Q, S S Q Q  
(注左足から右回りに8歩前進)
- ・リカバー t o オープンP o S S Q Q  
(注ダブルHH oのまま女子を左に回してオープンP oになる)
- ・逆ハンマーロック S S Q Q  
(注詳細は前述のフィガー (1 3) 参照)
- ・ラウンドウォーク t o L S S Q Q, S S Q Q  
(注左足から左回りに8歩前進)
- ・リカバー t o オープンP o S S Q Q  
(注ダブルHH oのまま女子を右に回してオープンP oになる)  
→注上記の各ラウンドウォークは4歩 (S S Q Q) のみでもよい

★★★ (4 2) 参考：ユーチューブ (メキシコ人)

※ アンダーアームスルーアウト&ラウンドウォークイーチアザー ※  
オープンP oのダブルHH oで始める

- ・ハンマーロック S S Q Q  
(注S S Q Q：左手の上に上げ右手女子の腰にしてハンマーロックシェイプになる)
- ・アンダーアームスルーアウト S S Q Q  
(注S：ボディ少し左に回しながら左足前進して上げた左手の下を潜り、潜り終われば左手直ぐに下げて女子と背中合わせになる、S：：右足横後ろに後退しながら右手上げその下を潜り、潜り終われば直ぐに右手を腰の位置まで下げ左手を女子の腰に、Q Q：そのホールドのまま左右とベーシック後半を踊る、女子：C O P L t o Rを踊る)
- ・ラウンドウォーク t o R S S Q Q, S S Q Q  
(注上記のホールドを保ち左足から右回りに8歩前進して右足体重で終わる)
- ・アンダーアームスルーアウト S S Q Q  
(注S：左足前進しながら左手を上げてその下を潜り潜り終われば左手を直ぐに下げて女子と背中合わせになる、S：：右手を上げその下を潜り潜り終われば右手を直ぐに下げて女子の腰の位置に、Q Q：そのホールドのまま左右とベーシック後半を踊る、女子：C O P L t o Rを踊る)
- ・ラウンドウォーク t o L S S Q Q, S S Q Q  
(注上記のホールドを保ち左足から左回りに8歩前進して右足体重で終わる)
- ・リカバー t o オープンP o S S Q Q  
(注S S：その場で左右と2歩足踏みしながら右手を離し左手上げて女子を縦アンダーターン t o Rにリード、Q Q：左手と右手のホールドでオープンブレイク)

★★ (4 3) 参考：ユーチューブ

※ リバースウィップ ※

P Pで始める

- ・ベーシック S S Q Q  
(注S：左足前進、S：右足後退、Q：ボディ右に回しながら左足後退してオープンングアウト、Q：右足体重戻しつつボディ左回転を始める)
- ・リバースウィップ S S Q Q, S S Q Q  
(前半S：ボディを左に回しながら左腕を上げて女子と正対して左足前進、S：ボディ左回転継続して右足前進、Q Q：左右と左回転継続、後半S：左足前進して左回転継続、

S : ボディ右に回して右足横にして女子と正対、QQ : 左右とオープンブレイク)

★★★ (44) 参考 : ジャイブからの転用

※ マイアミスPECIAL~スライド to L & R ※

・ マイアミスPECIAL S S Q Q

(注 L S P で終る)

・ スライド to L & R S Q Q, S Q Q

(注前半 S : 左足横にして置き R S h P o となり左手で女子左手首を取り右手で女子の右腰をホールドする、Q : 右足左足に閉じる、Q : 左足に体重戻す、後半 S : 右足横にして置き L S h P o となり右手で女子右手首を取り左手で女子の左腰をホールドする、Q : 左足右足に閉じる、Q : 右足に体重戻す、女子 : 男子の反対を踊る)

・ スライド to L & R S Q Q, S Q Q

(注上記を繰り返す)

・ リカバー to オープン P o S S Q Q

(注 S : 左足横して女子を右に回す、S : 右足後退、QQ : 左右と踏む)

★★ (45) 参考 :

※ アームサークル ※

アメリカンスピンやスイートハート (前述フィガー (8)) を踊り、左手が右手の上のダブルクロスアームの状態から始める

・ レディターン to L & マンターン to R Q Q, Q Q, Q Q

(注 QQ : ダブル H H o を保ち左右と足踏みしながら左腕上げて女子を左に 1 回転させる (このとき右手が左手の上のダブルクロスアームになる)、QQ : ダブル H H o を保ち左右と足踏みしながら右腕上げて右に 1 回転して終りは女子と正対 (このとき左手が右手の上のダブルクロスアームの状態に戻る)、QQ : 左右とオープンブレイク)

・ レディターン to L & マンターン to R Q Q, Q Q, Q Q

(注上記を繰り返す)

→注右手が左手の上のダブルクロスアームの状態から始めるときには、上記の動作と全く逆になる (女子を最初に右に回し、次に男子が左に回る)