

ルンバ・フィガー集

2019年3月4日改訂

編集：田中 康弘

(略注) P o : ポジション、H o : ホールド、A v d : アドバンスド、S y d : シンコペイティッド、C l d : クローズド、O p n : オープン、P P : プロムナードポジション、C P P : カウンタープロムナードポジション、R S P : ライトサイドポジション、L S P : レフトサイドポジション、C l d H o : クローズドホールド、H d S h H o : ハンドシェイクホールド、F l w P o : フォーラウェイポジション、R S h P o : ライトシャドーポジション、L S h P o : レフトシャドーポジション、S L : サイドリーディング、R u w y : ラナウェイ、I v d : インバーティッド、H H o : ハンドホールド

※特に注意書きがない限り左手と右手のホールドで右足体重（女子左足体重）から始める※

初めに：

厳密、かつ高度な踊りを要求すると、素人には踊り難く、ポピュラーバリエーションとして定着しないきらいがある。よって、できるだけ広くダンスを楽しめるように工夫した。

ルンバのカウント配分と歩数

3歩：2 3 4 1

4歩：2 3 & 4 1, 2 & 3 4 1

5歩：2 & 3 & 4 1, 2 3 4 & 1

6歩：2 & 3 & 4 1 &、& 2 & 3 & 4 1

7歩：2 & 3 & 4 & 1

スポットターンとスイッチターン

ここでは次のように定義する

・スポットターン

1歩目で前進回転するとき、体重の乗らない足はその場に保たれている。よって、2歩目の足はその場で体重を移して回転する

・スイッチターン

1歩目で前進回転するとき、体重の乗らない足は体重が乗った1歩目の足に引き寄せられる、よって、2歩目の足は前進後の回転動作となる

★：普通級

★★：中級

★★★：上級

★★ (1)

※カール～レディスイールターン t o R S h P o ～ストレッチライン※
c f . フィガー (2 2) 、 (2 3)

オープン P o で始める

・カール t o キューバンロックス

2 3 4 1, 2 3 4 1

(⊕前半 2 3 4 1 : 女子と正対、後半 2 3 4 1 : 右左右とキューバンロックスする間に女子スイールさせる、女子前半 2 : 右足後退、3 : 左足体重戻す、4 1 : 右足でカールして左ボディを略男子と直交して終る、後半 2 : 左足右足の前をアクロス前進して左回転スイール、3 : 右足左足の前をアクロス前進して右回転スイール、4 1 : 左足右足の前をアクロス前進して左回転スイール)

・シャッセ t o R & レディターン t o L

エンド R S h P o

2 3 & 4 1 (女子 2 3 4 1)

(注 2 : 左足移しながら女子前進をリード、3 & 4 1 : 右左右と右方にシャッセしながら女子の右回転をリードして終りに両手離して R S h P o、女子前半 2 3 4 1 : 左右左と交互に前進スウィーブルターン、後半 2 : 右足前進、3 : ボディ右に回しなら左足右足に閉じる、4 1 : 右足横にして男子に背面して R S h P o)

・ストレッチライン

2 3 4 1

(注 2 3 4 1 : 右手で女子左手を取り右膝曲げ左足後に伸ばしてストレッチライン、女子 2 3 4 1 : 右膝曲げ右手前に伸ばし左足と左手を共に後に伸ばしてストレッチライン)

・リカバートコンタクト P o

2 3 & 4 1

(注 2 : 右膝伸ばして女子を引き付ける、3 & 4 1 : 右手を右方に払って左足から後退シャッセ、女子 2 : 左足に体重移す、3 : ボディ左に回しなら右足左足に閉じて男子と正対、& 4 1 : 男子に向け左右と2歩前進して右手を男子の胸板にタッチしてコンタクト P o)

・スローキューバンロックス

2 3 4 1

(注 2 3 : 右足体重移す、4 1 : 左足体重移す)

・Syd キューバンロックス

2 & 3 4 1

・ヒップツイストトファン P o

2 3 4 1

(注 左手で女子右手を取りオープンヒップツイストの4~6歩を踊る)

★★ (2)

※カールトランジライン~ラナウェイウォーク~ロンデ&バックラン※
c f . フィガー (3 3)

ファン P o で始める

・カールトランジライン

2 3 & 4 1

(注 2 3 : ホッケースティックの1~2歩、& : 左足横にして左腕上げその下で女子左回転のカールをリード、4 1 : 左膝曲げ左腕下げて女子に対面してランジトR、女子 2 3 : ホッケースティックの1~2歩、& : 右足前進してボディ左に回しカールアクション、4 1 : 右腕下げつつ右膝曲げ左足前に伸ばして左手斜め上後に伸ばす)

・ラナウェイウォーク

2 3 4 1

(注 2 : 右足横少し後ろに置きながら左方に女子が前進するようにリード、3 : 左足体重戻しつつボディ左に回し左手の甲を返して女子ラナウェイ P o にリード、4 1 : 女子に向けて右足前進、女子 2 : 左足前進、3 : 右足前進してボディ左に回して(スパイラルアクション) ラナウェイ P o になる、4 1 : 左足前進)

・ロンデ&バックラン

2 3 & 4 1

(注 2 : 左足前進しながら左手の甲の振りを戻して女子を正対させる、3 & 4 1 : 右左右と3歩後退ラン、女子 2 : 右足前進してボディ右に回し左足後から前に少しロンデして男子に正対、3 & 4 1 : 左右左と3歩前進ラン)

・キューバンロックス

2 3 4 1

(注 2 : 左 S L で左足後退、3 4 1 : その場で右左とキューバンロックス、女子 2 : 右 S L で右足前進、3 4 1 : 左右とキューバンロックス)

・ヒップツイストトファン

2 3 4 1

(注 オープンヒップツイストの4~6歩)

★★★ (3)

※レディパッセ~サイドリーニング~レディデベロップ&セイムフットラン※
c f . フィガー (4 8)

C l d P o で始める

・ファンデベロップメント1~3歩

2 3 4 1

(注 4 1 : 左足横に置き P P、J B D F 教 p 6 2 参)

- ・クイックオープンテレマーク 2 3 & 4 1
(㊦右足 P P で前進して始め左足 P P で終る)
- ・プロムナードウォーク t o オーバースエー 2 3 4 1
(㊦ 2 3 : P P で右左と 2 歩前進、 4 1 : 左足横にしてオーバースエー)
- ・チェンジ t o R S h P o 2 3 4 1
(㊦ 2 3 4 1 : 右足体重移して伸び上がりながら左手で女子右回転リードした後に左手のホールドを離し右手で女子右腰をホールドして R S h P o となり左手を下から上に弧を描きながら右サイドに女子左サイドをコンタクトさせて R S h P o、女子 2 3 4 1 : 左足体重移しながらボディ右に回して右膝リフトし左手を男子の首筋に掛け同時に右手を下から上に弧を描きボディの左サイドを男子の右サイドにコンタクトして R S h P o)
- ・サイドリーニング 2 3, 4 1
(㊦ 2 3 : R S h P o を保ち右手で女子の右腰をホールドしたまま左足に体重移して膝曲げ左手は腰に、 4 1 : 同じシェイプを保ち右足に体重移して立ち上がるがバランスは後に、女子 2 3 : 左手を男子の首筋に掛けたまま左サイドを男子に寄り掛り右手は腰に、 4 1 : 左足体重のまま起き上がる)
- ・ランジライン & レディパッセ 2 3 4 1
(㊦ 2 : 右手で女子の右腰をホールドしたまま右膝曲げ女子を見上げ左手は後下に伸ばしてバランスを取る、 3 4 : 上記ポーズを保つ、女子 2 : 左足体重のまま両手を上斜めに伸ばす、 3 4 1 : 上記ポーズを保つ)
- ・リカバー t o オープン P o 2 3 4 1 (女子 2 & 3 4 1)
(㊦ 2 : 右膝伸ばして立ち上がりながら女子前進をリード、 3 4 1 : 女子に向けて左右と 2 歩前進、女子 2 : 右足前進、 & : 左足前進、 3 : 右足前進してボディ右に回し男子と正対、 4 1 : 左足後退)

★★ (4)

※フォワードベーシック & キューバンロックスエンド i n P P ※

※コンティニュアスヒップツイスト & レディースイーブルターン ~ アティチューード ~ リカバー t o ファン P o ※

c f . フィガー (7 8)

- C l d P o で始める
- ・フォワードベーシック 2 3 4 1
- ・キューバンロックス t o P P 2 3 4 1
(㊦ 2 : 右足横に、 3 : 左足体重戻す、 4 1 : P P で右足前進)
- ・オープンテレマーク 2 3 4 1
(㊦ 終りにダブル H H o になる)
- ・コンティニュアスヒップツイスト & レディースイーブルターン 2 3 4 1
(㊦ 2 3 4 1 : 右左右と交互にキューバンロックス、女子 2 : 左足前進して左回転スイーブルターン、 3 : 右足前進して右回転スイーブルターン、 4 1 : 左足前進して左回転スイーブルターン)
- ・レディアティチューード 2 3 4 1
(㊦ 2 : 左足体重移しながら女子前進をリードしてランジライン t o R、 3 4 1 : ランジライン t o R の状態で左膝曲げながらボディ少し右に回して女子アティチューードの姿勢にリードして顔を前方に向ける、女子 2 : 右足男子の前をアクロス前進し右回転スイーブルターンして左サイドを男子に直交して少し上体を後傾する、 3 4 1 : 右足体重のまま上体を前傾するとともに左足を身体の後方に引き上げて伸ばし顔を前に向けてアティチューードの姿勢となる)
- ・リカバー t o ファン P o 2 3 & 4 1
(㊦ 2 : 左膝伸ばしつつボディ左に回して女子を立ち上がらせる、 3 : 右手離し

ボディ左に回しながら右足後退して女子前進をリード、&：左足体重戻す、4 1：右足横にしてファンP o、女子2：上体を元に戻しながら左膝リフトし左足前にキック、3：左足前進、&：右足前進した後に左に回転、4 1：左足後退してファンP o、ジェフリーハーン教 p 5 6 参)

★★★ (5)

※オープニングアウト t o R & L の変形～ランジライン&レディシットライン～ヒップロール～ヒップツイスト t o ファン※

c f . フィガー (4 3), (6 7), (7 0)、(9 1)

C 1 d P o で始める

- ・オープニングアウト t o R 2 3 4 1
- ・リバーストップ 2 3 4 1, 2 3 4 1
- ・オープニングアウト t o L 2 3 4 1
- ・オープニングアウト t o R & L の変形 2 3 & 4 1 &

(㊦2：左足横にして通常のオープニングアウト t o R、3 &：右左と2歩右方にシャッセしながら女子を自分の前を横切らせて左方に移動させる、4：右足横に置きスエー右にして左手を女子の背中に回して支える、1 &：左右と2歩左方にシャッセしながら女子を自分の前を右方に移動させる、女子2：右足後退して通常のオープニングアウト t o R、3 &：ボディ左に回しながら左右と男子の前を横切って2歩前進、4：左足小さく後退し右手は男子の首筋に掛け左手上げる、1 &：ボディ右に回しながら右左と男子の前を横切って2歩前進)

- ・ランジライン&レディシットライン 2 3 4 1

(㊦2：右足体重のままボディ少し右に回して女子と正対して両手で女子の左右の腰をホールド、3 4 1：右膝深く曲げ左足後に伸ばしてランジラインとなり女子を仰ぎ見る、女子2：ボディ少し右に回しながら右足後退して男子と正対、3：左足右足に閉じて両足トゥで立ち両膝曲げ両手で男子の首筋をホールドして男子を見る、4 1：上記ポーズを保つ)

- ・ヒップロール 2 3 4 1

(㊦2：右膝伸ばして立ち上がりながら女子右回転のヒップロールをリード、3：左足体重掛けずに右足に揃え女子左回転のヒップロールをリード、4 1：左足体重移して女子右回転のヒップロールをリード、女子2：右足体重移して右回転のヒップロール、3：左足体重で移し左回転のヒップロール、4 1：右足体重移して右回転のヒップロール)

- ・ヒップツイスト t o ファン 2 3 4 1

後半 2 3 4 1：左手で女子右手を取り右足後退からのオープンヒップツイストの4～6歩を踊りファンP oで終る、後半 2 3 4 1：オープンヒップツイストの4～6歩を踊りファンP oで終る)

★★★ (6)

※ショルダー t o ショルダー～I n v ロープスピニング～アイーダワン～ランジライン&レディシットライン※

ファンP oで始める

- ・ホッケースティック 2 3 4 1, 2 3 4 1
- (㊦最後のアレマーナの終りで左手と右手、右手と左手のダブルH H oとなる)

- ・ショルダー t o ショルダー
エンドスパイラルターン t o L 2 3 4 1

(㊦2：左足前進チェック、3：右足体重戻す、4 1：右腕上げて左足右足に閉じて女子左回転スパイラルをリード、パソのファロールのスパイラルに類似)

- ・I v d ロープスピニング 2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦前半 2 3 4 1：左手を離し右手を上げたまま右へのサイドクカラチャを踊りつ

つ女子を左回りに背中まで移動させる、後半 2 3 4 1 : 右手下げて左足後退のバックベーシックを踊りながら終りにボディ右に回して右手離し左手と右手のホールドとなり女子左ボディを直交させる)

・アイーダウン

2 3 & 4 1

(㊦ 2 : 左腕上げながら右足後退して女子前進をリード、3 : 左足体重戻しながら女子右回転をリード、4 1 右足左足に閉じつつ上げた左腕の下で女子右回転スピンをリード、女子 2 : 左ボディを男子に直交させた状態で左足前進、3 : 左足の上で右に半回転して右足前進、4 1 : 右足の上で右に 1 回転して男子と正対し左足右足に閉じる、ムアー P V 1 参照)

・ランジライン&レディシットライン

カール t o ファン

2 3 4 1 , 2 3 4 1

(㊦前半 2 3 : 右足体重で女子と正対した状態のまま右膝曲げて左足後に伸ばし右腕後方に伸ばして女子を仰ぎ見てランジライン、4 1 : 右膝伸ばしながら左足右足閉じ左腕上げて女子カールにリード、後半 2 3 4 1 : 右足後退からのカールの 4 ~ 6 歩を踊りファン P o で終る、女子前半 2 3 : 左足体重のまま男子に向けて右足前にポイントし左腕上に伸ばしてシットライン、4 1 : 右足前進してボディ左に回しカール、後半 2 3 4 1 : 左足前進からのカールの 4 ~ 6 歩を踊りファン P o で終る)

★★★ (7)

※オープニングアウト t o R ~ ヒンジライン※

※オープニングアウト t o R ~ P P & C P P ウォーク t o ナチュラルスピン※

c f . フィガー (7)、(30)、(79)

オープン P o で始める

・縦アレマーナ

2 3 4 1 , 2 3 4 1

・オープニングアウト t o R

2 3 4 1

(㊦ 4 1 : 左足右足に閉じて女子を正対させ両腕で女子の左右の腰を抱える)

・ヒンジライン

2 3 4 1

(㊦ 2 3 4 1 : 左腕で女子の右腰周りをホールドしたまま右腕を斜め上に伸ばして左膝を徐々に曲げて左スエーとなり女子の方を見る、女子 2 : 左足 C B M P に後退し右ボディを男子の左ボディと直交し右腕を男子の首周りに掛ける、3 4 1 : 左膝徐々に曲げながら右足を身体の前方に伸ばし左腕斜め下に伸ばし顔を左手の方に向ける)

・リカバー t o コンタクト P o

2 3 4 1

(㊦ 2 3 : 左膝と上体を徐々に伸ばしながら女子の立ち上がりを補助、4 1 : 右足左足に閉じて女子を正対させる、女子 2 3 : 徐々に右足に体重移しながら立ち上がる、4 1 : ボディ右に回して左足右足に閉じて男子と正対)

・オープニングアウト t o R エンドオープン P P

2 3 4 1

(㊦ 2 : 左足横に、3 : 右足体重戻しながら右手を女子の背中に回す、4 1 : オープン P P で左足前進、女子 2 : 右足後退、3 : 左足体重戻す、4 1 : オープン P P で右足前進)

・ P P & C P P ウォーク t o ナチュラルスピン

2 3 4 1 , 2 3 & 4 1

(㊦前半 2 : P P で右足前進、3 : ボディ右に回しながら女子の前を横切って左足横後に、4 1 : 右足横にして C P P、後半 2 : C P P で左足前進、3 : 女子を右回転にリードしてコンタクト H o になり女子の両足の間に右足前進、& : ボディ右回転して左足横後に、4 1 : 右足前進して女子をロンデさせる、女子後半 2 3 & : C P P で右足前進から右回転スピン、4 1 : 左足体重乗せて右足後方にロンデ)

・クイックホッケー t o ファン P o

2 3 & 4 1

(㊦ 2 : F l w に左足後退し顔とスエーを右にして左手上げる、3 : 右足のボールでボディを更に右に回して右足横前に置き上げた左腕の下を女子通過させる、& : ボディ右に回し左腕下げて左足右足に閉じる、4 1 : 右足横に置きファン P o、女子 2 :

F 1 wに右足後退して顔とボディを左に回す、3：右足ボールでボディ左に回して左足前進、&：右足前進して男子の左腕の下を潜りながらボディ左に回す、4 1：左足横後に後退してファンP o)

★★ (8)

※オープンヒップツイストの変形※

※チェックドアレマーナ～レディススパイラル t o オープンC P P～ニューヨーク～ポットターン t o Lの変形※

オープンP oで始める

- ・オープンヒップツイストの変形 2 3 4 1, 2 & 3 4 1
(㊦前半2 3：オープンヒップツイストの1～2歩、4 1：左足体重戻すのと同時に左手で女子右手をプッシュして女子をアメリカンスピンのように右に1回転させる、後半2：ヘジタイト、& 3 4 1：オープンヒップツイストの4～6歩を踊りファンP o、女子前半2 3：オープンヒップツイストの1～2歩、4 1：右足で1回転して男子に正対して終る、後半2：右足体重のままボディ右に回して左ボディを男子に直交させる、& 3 4 1：オープンヒップツイストの4～6歩を踊りファンP o)
- ・チェックドアレマーナ 2 3 4 1, 2 3 4 1
(㊦最終歩4 1：オープンC P Pで終る)
- ・レディススリーステップターン t o オープンC P P 2 3 & 4 1
(㊦2：左足C B M P 前進し左腕上げてその下で女子左回転スパイラルをリード、3 & 4 1：左腕上げたまま女子左回転をリードしながら右足から右方にシッセしてオープンC P P、女子2：右足前進し左回転スパイラル、3 & 4 1：左回転スリーステップターンしてオープンC P P)
- ・ニューヨークからスポットターン t o Lの変形 2 3 & 4 1, 2 3 4 1
(㊦前半2：左足前進、3：右足体重戻す、&：左足横にしてダブルH H o、4 1：ダブルH H oで左手上げ右手下げながら右足前進してボディ左に回し女子に背面、後半2：右足体重のまま左手下げ右手離してI v d C P P、3：左足前進、4 1：右足横にして女子と正対、女子：その反対を踊る)
- ・アイーダウイズR S P 2 3 4 1
(㊦2：ボディ左に回し左足後退してI v d P P、3：右足後退、4 1：左足後退、女子：その反対)
- ・リカバー t o ファンP o 2 3 4 1
(㊦2：右足後退ながら右腕で女子を引き付けて女子前進をリード、3：左足横にして女子が自分の前を右から左側に移動するようにリードして右手離す、4 1：右足横少し前に置き左手で女子右手を取りファンP o、女子2：男子の前を横切るように左足前進、3：右足前進して後に左に半回転、4 1：左足横少し後ろに後退してファンP o)

★★ (9)

※スリースリーズ～スポットターン t o R エンドスパイラル～キューバックロックス※ (男女離れた状態で踊るとエントリーとして使える)

男女互いに離れてオープンP oで始める

- ・スリースリーズ 2 3 4 1 × 4
(㊦男女正対して終る)
- ・スポットターン t o R エンドスパイラル 2 3 4 1
(㊦2：女子に向けて左足前進して右回転ターン、3：女子に背面して右足前進、4 1：左足前進して右回転スパイラル、女子2：右足後退チェック、3 4 1：左右と男子に向けて2歩前進)
- ・アイーダ 2 3 4 1

(㊦右左右と順次右回転を継続して終わりに女子と対面、女子：男子に向けて左右左と3歩前進)

・キューバンロック 2 3 4 1

(㊦女子に向き合ったまま左足斜め後ろに後退してロックアクション、女子：その逆)

・Sydキューバンロック 2 & 3 4 1

(㊦最後に左手で女子右手を取る)

・バックベーシック

&レディスピントoLエンドファンP o 2 3 4 1 (女子2 & 3 & 4 1)

★★ (10)

※オープンヒップツイストtoラナウェイ～フォワードウォーク※

※ヒップスイングアクション※

オープンP oで始める

・オープンヒップツイストtoラナウェイ 2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦前半2 3 4 1：オープンヒップツイスト1～3歩。後半2：右足後退、3：左足前進しながら左手の甲を返して女子をラナウェイP oにリード、4 1：ラナウェイP oで右足前進、女子前半2 3 4 1：オープンヒップツイスト1～3歩、後半2：左足前進、3：右足前進から左回転のスパイラルをしてラナウェイP o、4 1：ラナウェイP oで左足前進)

・フォワードウォーク 2 3 4 1

(㊦2 3：ラナウェイP oで左右と2歩前進、4 1：左足右足に閉じると同時に手の捻りを戻し女子正対させる、女子2 3：ラナウェイP oで右左と2歩前進、4 1：右足左足に閉じると同時にボディ右に回して男子と正対)

・ベーシックインプレイス 2 3 4 1

・スプリットtoカールエンドオープンC P P 2 3 4 1

(㊦2：左足大きく左方向横斜めに後退チェックして右手は横に伸ばし女子の顔を見る、3：右足体重戻す、4 1：左足右横少し前に前進しながら左手で女子の右手を取りボディ右に回し左手上げ女子カールにリードしなからオープンC P Pで終る、女子2：右足後退するとともに左膝曲げてリフトして右くるぶしにタッチし左手は横上に伸ばし男子の顔を見る、3：左足体重戻す、4 1：右前進して右手で男子左手を取り左回転スパイラルしてオープンC P Pで終る)

・ウォークintoオープンP P 2 3 4 1

(㊦2 3：オープンC P Pで右左と2歩前進ウォーク、4 1：右足前進した後ボディ左に回してオープンP Pになる)

・イクスプロージョンtoL & R 2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦前半2：ボディ少し左に回してR S Pで左足横にしてイクスプロージョン、3：右足体重戻す、4 1：ボディ右に回しながら左足右足に閉じて女子と正対、後半2：ボディ少し右に回しL S Pで右足横にしてイクスプロージョン、3：左足体重戻す、4 1：ボディ左に回しながら右足左足に閉じて女子と正対しダブルH H oで終る)

・ヒップスイングアクション 2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦前半2：ダブルH H oで右足体重のまま両手を横に広げて女子の上体を引き付けながら上体前傾して左足を後方に伸ばしてポイント、3：右足体重のまま両手で女子の上体をプッシュし上体後に反り反らせて左足を前方に伸ばしてポイント、4 1：両手で女子を引き付けて直立した状態に戻り左足右足に閉じる、後半2 3 4 1：ダブルH H oで左足体重から始め上記前半と逆に踊る、女子前半2：ダブルH H oで左足体重のまま上体前に傾け右足を後方に伸ばしてポイント、3：左足体重のまま上体後に反らせて右足を前方に伸ばしてポイント、4 1：直立した状態に戻り右足左足に閉じる、後半2 3 4 1：ダブルH H oで右足体重で始め上記前半と逆に踊る)

★★ (11)

※オープニングアウトR&Lの変形※

※スプリットt oカール～ロープスピニング～バックウォーク t o C P P & P P ※
オープンP o. で始める

- ・縦アレマーナ 2 3 4 1, 2 3 4 1
- ・オープニングアウトRの変形 2 3 4 1
(注2: ボディ左に回して左足横に置き膝曲げてヘッド左に向け右足横に伸ばし略R S Pとなり右手で女子左手を取る、3: 右足体重戻しながら右手で女子を引き付ける、4 1: 右手離して左足右足に閉じて女子と正対し右手で女子の左腰を抱える、女子2: ボディ左に回しながら右足横にして略R S Pとなり左手で男子の右手を取り右上に伸ばしてシットライン、3: ボディ左に回しながら左足に体重戻す、4 1: 右足横にして男子と正対)
- ・オープニングアウトLの変形 (オーバースエー) 2 3 4 1
(注2: 右手で女子の腰をホールドしたまま左膝曲げてオーバースエーライン、3: 左膝伸ばしながら女子を立ち上げらせる、4 1: 右足左足に閉じて女子と正対、女子2: 右足体重のまま右手を男子の首筋に掛けて膝曲げオーバースエーライン、3: 右膝伸ばして立ち上がる、4 1: 左足右足に閉じて男子と正対)
- ・スプリットt oカール 2 3 4 1
(注2: 女子と正対して左足後退チェックして右手横もしくは上に伸ばす、3: 右足体重戻しながら女子カールに導く、4 1: 左足右足に閉じて女子カールさせる、女子2: 右足後退チェック、3: 左足体重戻しながらカール始める、4 1: 右足前進してボディ左に回し左サイドを男子に略直交させる)
- ・クカラチャ &レディスイーブルt oスパイラルターン 2 3 4 1
(注2 3: 右へのクカラチャしながら左腕下げて女子左回転スイーブルターンをリード、4 1: 右足左足に閉じつつ左腕上げて女子スパイラルにリード、女子2: 左足男子の左方に小さくアクロス前進してから左回転スイーブル、3: 右足男子の右方に小さく前進、4 1: 男子の右サイドに左足小さく前進して右回転スパイラル)
- ・ロープスピニングエンドオープンP o 2 3 4 1
(注前半2 3 4 1: 左足のサイドクカラチャを踊り最終歩(4 1)は左足右足に閉じながらボディ左に回し右手で女子左手を取ってオープンP P、女子前半2: 右足前進後に90度回転、3: 左足前進、4 1: 右足前進してボールで右回転してオープンP P)
- ・バックウォークt o C P P 2 3 4 1
(注2 3: 右左と2歩後退しながら右手で女子前進をリード、4 1: 右足後退してボディ右に回し左手で女子右手を取ってオープンC P P、女子2 3: 左右と2歩前進、4 1: 左足前進してボディ左に回してオープンC P P)
- ・バックウォークt o P P 2 3 4 1
(注2 3: 左右と2歩後退しながら左手で女子前進をリード、4 1: 左足後退と同右足前進してボディ右に回しオープンP P)
- ・バックt oリプレス 2 3 4 1
(注2: 右足後退しながら女子の左回転スイーブルをリード、3: 女子に向け左足前進、4 1: 右足C B M P前進、女子2: 左足C B M P前進して左回転のスイーブルターン、3: 男子に向けて右足前進、4 1: 左足男子の右側に左S Lで前進)
- ・A v dオープニングアウト 2 3 4 1

★★★ (12)

※ホース&カート (ウィズC l d P o) ~ショルダーt oショルダー~S y dジグザグt o R ~ランジライン&レディシットライン※

c f . フィガー (5 4)

オープン P o で始める

- ・オープンベーシック 2 3 4 1
- ・ナチュラルトップ 2 3 4 1
- ・オープンヒップツイストスパイラル t o L 2 3 4 1

(注 略タンデム P o で終る)

- ・ホース&カート (ウィズ C l d P o) 2 3 & 4 & 1 & 2 & 3 & 4 1

(注 2 3 : 左手と右手のホールドを保ち左足体重のまま女子左回転を継続させ右手で女子の左腰を抱えて女子と正対、 & 4 & 1 & 2 & 3 & 4 1 : 左手離し左足体重のまま左回転継続、 女子 2 : ボディ左に回しながら左前進、 3 : 右足横に、 & 4 & 1 & 2 & 3 & 4 1 : 男子と向き合い右手で男子の左首筋を抱え左手横に伸ばし左足から 1 0 歩後退し右足体重で終る)

- ・ショルダー t o ショルダー (オン R F) 2 3 4 1

(注 C l d P o のまま右足前進チェックのショルダー t o ショルダーを踊る)

- ・ S y d ジグザグ t o R エンドレディスパイラル t o R 2 & 3 4 1

(注 4 1 : 右足左足に閉じて左手上げ女子を右回転スパイラルにリード、 女子 4 1 : 左足で右回転スパイラル)

- ・ランジライン t o R

& レディスリーステップターン t o シットライン 2 3 4 1 , 2 3 4 1

(注 前半 2 3 : 左右とインプレイスベーシック、 4 1 : 右足体重のまま右手で女子の左手を取り略 R S P、 後半 2 3 4 1 : 右膝曲げ左足後ろに伸ばして女子を見てランジライン、 女子前半 2 : 右足前進、 3 : ボディ右に回しながら左足右足に閉じる、 4 1 : 右足横にして左手で男子の右手を取る、 後半 2 3 4 : 右手上げ左足膝曲げてリフトし弓なりになって男子を見る)

- ・ヒップツイスト t o ファン 4 ~ 6 歩 2 3 & 4 1

(注 ワパチャタイミングを使う、 2 : 上記シェイプを保ちヘジタイト、 3 : 右膝伸ばしながら体の前を右から左に横切るように右手で女子を引き付ける、 & : 左足右足に閉じる、 4 1 : 右足横にしてファン P o で終る、 女子 2 : 上記シェイプを保ちヘジタイト、 3 & 4 1 : 左足前進からヒップツイスト t o ファンを踊る、なお、女子を左回転スピンにリードしてファン P o で終ることもできる)

→ 注 上記 S y d ジグザグ t o R エンドレディスパイラル t o R からはローブスピニングに継続することもできる

★★ (1 3)

※ ナチュラルトップ ~ ホッケースティック ※

※ バックウォークウィズレデースパイラル t o R & L ~ フォワード & バックの 4 ~ 9 歩 ※

オープン P o で始める

- ・オープンヒップツイスト t o オープン P o 2 3 4 1 , 2 3 4 1

(注 2 3 4 1 , 2 3 : 通常のオープンヒップツイストの 1 ~ 5 歩を踊る、最後 4 1 : ボディ左に回し右足横にして女子と正対、 女子 : 通常のオープンヒップツイストの 1 ~ 6 歩を踊る)

- ・オルターナティブベーシック 2 3 4 1
- ・ナチュラルトップ 2 3 4 1 , 2 3 4 1
- ・ホッケースティック後半 2 3 4 1
- ・オープンベーシック前半 2 3 4 1
- ・バックウォークウィズレデースパイラル t o R & L 2 3 4 1 , 2 3 4 1

(注 前半 2 3 : 左手と右手のホールドを保ち右左と 2 歩後退、 4 1 : 右足後退しながら左手上げて女子を右回転スパイラルにリード、 後半 2 3 : 左手と右手のホールドを保ち左右と 2 歩後退、 4 1 : 左足後退しながら左手上げて女子を左回転スパイラル

にリード)

・フォワード&バックの4~9歩

2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦前半 2 3 4 1 : バックベーシックを踊りながら左手で女子を自分の右サイドにリードして終りに左手離し右手で女子右手を取る、後半 2 3 4 1 : フォワードベーシックを踊りながらボディ左に回して背中を女子に向け左手で女子左手を取りダブルHHoで男子が前のLSHPoになる、女子 : 左足から男子の回りを右にカーブしながら6歩前進ウォークして終りに男子の左肩の後に位置してダブルHHoのLSHPoになる、ムアーPV6参)

・バックベーシック&レディスポットターン to R 2 3 4 1

(㊦ 2 3 4 1 : 右足後退しながら左腕で女子右手を左方に払って女子右回転をリードした後に女子と正対、女子 2 : 左足アクロス前進して右回転スポットターンして男子と正対)

→㊦上記バックウォークウィズレデースパイラル to R & Lからはフォワード&バックに代えてロープスピニングに継続することもできる

★★ (14)

※ジグザグヒップツイスト※

c f. フィガー (76)、(87)、(90)

オープンPoで始める

・ベーシック前半

2 3 4 1

・ナチュラルトップ

2 3 4 1

(㊦最終歩 4 1 : 右足左足に閉じる)

・ジグザグヒップツイスト

2 3 4 1, 2 & 3 & 4 1

(㊦前半 2 : 左足CBMP前進、3 : 右足体重戻す、4 1 : 右足体重のまま左足CBMPにポイント、後半 2 : 左足トゥで横に置き膝曲げ右足横に伸ばしてポイントしてランジライン to R、& 3 & : 左膝曲げて女子ジグザグ前進をリードして左足ホールフットで終る、4 1 : PPで右足前進して上体を左に回し女子左回転スィーブルターンをリード、女子前半 2 3 4 1 : Advヒップツイストの1~3歩を踊る、後半 2 & 3 & : 左足前進からジグザグアクションで男子の左方に進む、4 1 : PPで左足前進してから左回転スィーブルターン)

・スィーブル to ファン

2 3 & 4 1

(㊦ 2 : 左足CBMP後退して女子を右回転スィーブルにリード、3 : 右足後退し女子前進をリード、& : 左足体重戻し女子前進リード、4 1 : 右足横に置きファンPoで終る、女子 2 : 右足CBMP前進して右回転スィーブルターン、3 : 左足前進、& : 右足前進しボディ左に回す、4 1 : 左足横後ろにしてファンPoで終る)

★★ (15)

※カール to アレマーナ※

※ホース&カートウィズRShPo※

c f. フィガー (50)

ファンPoで始める

・カール to アレマーナエンド in RShPo

2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦前半 2 3 4 1 : ベーシック前半を踊りながら女子カールにリードし左腕を一旦下げる、後半 2 : 右足後退し左腕上げて女子右回転リード、3 : 左足体重戻す、4 1 : 女子オーバターンさせ右足CBMP前進し左手で女子左手を取り右腕で女子の右腰を抱える)

・ホース&カートウィズRShPo

2 3 4 & 1, & 2 & 3 & 4 & 1

(㊦前半 2 : 左足CBMP前進、3 : 右足体重戻す、4 : 左足CBMP後退、& : 両足で左にスィーブルして女子左回転をリード、1 : 左足体重乗せて膝曲げ右足少しロンデして横に伸ばす、後半 & 2 & 3 & 4 & 1 : 上記姿勢を保ち左足で左回転継続し最後に女子スパイラルにリード、女子前半 2 : RShPoで右足後退、3 : 左足体重

戻す、4 & 1 : 右左右と左回りに前進ラン、後半 & 2 & 3 & 4 & 1 : 左回りに前進ランして右足体重で終る、ムアー P V 1 0 参)

・リカバー t o オープン P o 2 3 4 1

(㊦ 2 3 4 1 : バックベーシックを踊りながらオープン P o で終る、女子 2 : 左足前進回転、3 : 右足横後に、4 1 : 左足横にしてオープン P o で終る)

★★ (16)

※オープンヒップツイストスパイラル～ランジライン t o L & レディレッグリフト※

オープン P o で始める

・縦アレマーナウイズ H d S h H o 2 3 4 1 , 2 3 4 1

・オープンヒップツイストスパイラル t o L S P 2 3 4 & 1

(㊦ 2 : 女子をオープニングアウトにリードしつつ左足横にして膝曲げランジライン t o R、3 : 右足体重移し右腕で女子引き付ける、4 & 1 : 左右左と3歩左方にシャッセしながら右手上げてその下で女子の左回転をリードし終りに右手を自分の首後に掛ける、女子 2 : ボディ右に回して略 R S P で大きく右足横に、3 : 左足体重戻す、4 & 1 : 男子の前を左方に横切るように左足から左回転スリーステップターン、1 : 男子の左側で右足小さく後退して右ボディを男子と略直角に位置し右手を男子首筋に掛ける)

・ランジライン t o L & レディレッグリフト 2 3 4 1

(㊦ 2 3 4 1 : 左手で女子の右腰を抱えて右膝を徐々に曲げつつ右手を上から下に円弧を描きランジライン t o L、女子 2 3 4 1 : 右足体重のまま上体上に伸ばしつつ左膝リフトしかつ左手を円弧を描きながらヘッドを左に回す)

・リカバー t o オープン P o 2 3 4 1

(㊦ 2 : 右足体重のまま左腕で女子前進と右回転をリード、3 : 左足右足に閉じる、4 1 : 右足横に置き女子と正対、女子 2 : 左足前進して右回転スパイラル、3 : ボディ右に回しつつ右足前進、4 1 : 左足横にして男子と正対)

(17)

※スライディングドアーズの先行／後続フィガー※

先行フィガー

(a) 基本型

→ファン P o から教本通りに女子を右方に横切らせて R S h P o になりスライディングドアーズを踊る

(b) 縦アレマーナ

→女子オーバーターンさせて R S h P o で終り、スライディングドアーズの7歩に継続する

(c) スリースリーズ 1～6歩

→スライディングドアーズの7歩(左足横)に継続する

(d) ロープスピニング

→最終歩で女子オーバーターンさせて R S h P o で終り、スライディングドアーズの7歩(左足横)に継続する(J B D F 教 p 9 8 参)

(e) スパイラルターン t o L の 1～3歩

→女子をオーバーターンさせて背面させコンタクト P o となり、スライディングドアーズの10歩(右足横)に継続する

(f) カールの 1～3歩

→女子をオーバーターンさせて背面させスライディングドアーズの10歩(右足横)に継続する

(f) アイーダワンの 1～6歩

→最終歩で女子をオーバーターンさせて R S h P o となりスライディングドアーズ

の7歩（左足横）に継続する

後続フィガー

- (a) スパイラルターン
- (b) キキウォーク
- (c) ホース&カートウィズ R S h P o
- (d) エロスライン t o R

(㊟スライディングドアーズの後半で女子がスポットターンして男子の右サイドに前進した状態から入る（後述（18）（b）参照）

(e) 後述のスライディングドアーズの各種変形（フィガー（18））を踊る場合には別途、それぞれ特徴的な後続フィガーがある→例えば、フィガー（21）、フィガー（25）、フィガー（74）など

(18)

※スライディングドアーズの各種変形※

(a) アレックスムーヴ P V 5

男子：前半は左足 C B M P 前進して A v d スライディングドアーズ、後半は左膝緩め、右足体重掛けずに斜め後ろに伸ばしオーバースエーライン

女子：前半は右足 C B M P に後退して A v d スライディングドアーズ、後半に左膝緩めてオーバースエーライン

(b) J B D F ' 0 7 P V 中級 3

前半：左足 C B M P 前進して A v d スライディングドアーズ、後半：通常のスライディングドアーズの動作

女子前半：右足 C B M P に後退して A v d スライディングドアーズ、後半：スポットターン t o R、すなわち 2：左足横前に置く、3：右足体重戻す、4 1：ボディ右回転しながら左足男子の右サイドに男子を見ながら左 S L で前進してさらに少し右回転

(c) ジェフリーハーン教 p 6 2（フィガー 1 4）、平田氏アイデア

男子前半 2：左足 C B M P 前進、3：右足体重戻しながら左手で女子左手首をホールド、4 1：左足 C B M P 後退しながら左手を右方に払って女子の左回転スパイラルをリード、後半 2：右足横後にして膝緩めスエー左にして両腕を上から下に弧を描く、3：左足体重戻す、4 1：右足 C B M P 前進、

女子前半 2：右足 C B M P に後退、3：左足体重戻す、4 1：右足前進して左回転スパイラルターン、後半：上記（b）の女子と同じ

(d)

前半：左足 C B M P 前進して A v d スライディングドアーズ、後半 2：右足体重乗せると同時にヘッド左に向け左足横から後方ロンデ、3：ボディ左に回しながら左足右足の後ろに交差、4 1：両足で左回転ツイストし右足体重で終る

女子：上記（a）、（b）、次の（e）のいずれかを踊る

(e) J B D F ' 1 2（P V 3）

前半：左足 C B M P 前進して A v d スライディングドアーズ、後半：通常のスライディングドアーズの動作

女子前半 2：右足 C B M P に後退、3：左足体重戻す、4 1：右足前進からの右回転スイーブルターンをして男子に向き合う、後半 2 3：両膝曲げて左右とインプレイスペース、4 1：ボディ右回転しながら左足男子の右サイドに男子を見ながら左 S L で前進しさらに少し右回転

(f) ユーチューブ動画 (教室練習風景)

前半 2 : 左足 C B M P 前進、3 : 右足体重戻す、4 1 : 左足右足に閉じながら女子を左回転させて正対させて H d S h H o となる、後半 2 : H d S h H o のまま右足横にして女子を自分の前を左回転させながら左方にリードして L S h P o となり右膝曲げてランジライン t o L、3 : 左足体重戻しながら女子を右回転させる、4 1 : 右足左足に閉じて女子と正対し右手離す、

女子前半 2 : 右足 C B M P に後退、3 : 左足体重戻す、4 1 : ボディを左に回して右足横にして男子と正対して H d S h H o となる、後半 2 : H d S h H o のままボディ左に回し左足横にして L S P でシットライン、3 : ボディ右に回しながら右足前進、4 1 : 左足右足に閉じて男子と正対して右手離す

→㊦上記の (a) ~ (f) は繰り返すことができ、また (a) ~ (f) を組み合わせてもよい

(g) ビデオ L 6 (コーキー組)

前半 2 3 4 1 : 左足横にして膝曲げ右手で女子の左手を取ってランジライン t o R、後半 2 3 4 1 : 右膝緩めスエー左にしてランジライン t o L でアームを上から下に弧を描く、女子前半 2 : ボディ右に回して右足横にして膝曲げ左手で男子右手を取りシットライン、3 : ボディ左に回しながら男子の方に左足前進、4 1 : 右足横にして男子と正対)、後半 2 3 4 1 : スポットターン t o R

㊦詳細は後述のフィガー (4 7) 参照

★ (1 9)

※エアープレイン※

オープン P o で始める

・フォワードベーシック

2 3 4 1

・ナチュラルトップ

2 3 4 1

(㊦ 4 1 : 右足体重でボディ少し左に回して R S P となり、右腕を女子の背中に回し左腕は横に伸ばす、女子 4 1 : 左足体重で右にオーバーターンして R S P となり左腕を男子の首後に伸ばし、右腕は横に伸ばす、ホールド N o 3)

・エアープレイン

2 3 4 1

(㊦ 2 3 4 1 : 顔を下に向けて右膝徐々に深く曲げ左足後に伸ばして左腕横に広げて飛行機のシェイプとなる、女子 : その反対)

・カール t o ファン P o

2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦ 前半 2 3 : 右足で立ち上がりながらボディ右に回して左足を後から前に少しロンドし女子と正対し左手と右手のホールドで終る、4 1 : 左足横に置くと同時に左腕上げて女子をカールさせる、後半 2 3 4 1 : カールの 4 ~ 6 歩を踊りファン P o で終る、女子前半 4 1 : 右足男子に向けて前進してカール、後半 2 3 4 1 : カールの 4 ~ 6 歩を踊りファン P o)

★★ (2 0)

※ラナウェイアレマーナ※ (一部変形)

c f. フィガー (7 2)、(7 3)、(9 5)

ファン P o で始める

・カール t o チェックドアレマーナ

2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦ 前半 2 3 4 1 : カールの 1 ~ 3 歩を踊る、後半 2 3 4 1 : アレマーナを踊り女子の動きを止めてオープン C P P で終る、女子前半 2 3 4 1 : カールの 1 ~ 3 歩を踊り男子と正対、後半 2 3 : アレマーナの 4 ~ 5 歩を踊る、4 1 : 左足横前に置きオープン C P P)

- ・アンダーアームターン t o L 2 3 4 1
- ・アイーダ 2 3 4 1
- ・キューバンロックス t o ファン P o 2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦前半 2 3 : 左右とキューバンロック、4 1 : 左足右足に揃えながらボディ左に回し左手で女子前進をリード、後半 : 2 3 4 1 : バックベーシックを踊りファン P o で終る、女子前半 2 3 : 右左と S y d キューバンロック、4 1 : 右足前進の右回転スイーブルターンをして左ボディを男子と略直交させる、後半 2 3 4 1 : オープンヒップツイストの 4 ~ 6 歩を踊りファン P o で終る)

→㊦上記アイーダ~キューバンロックスを踊る代わりに、アンダーアームターン t o L を左 S L で左足後退して終り、女子と正対して S y d キューバンロックスからファン P o に移行することもできる

★★★ (2 1)

※スライディングドアーズの変形~ロンデ t o アウトサイドスイーブル~レディヘッドバックシェイプ※

c f . フィガー (4 7)

C l d P o で始める

- ・A v d ヒップツイスト
t o ランジライン t o L & レディシットライン 2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦前半 2 3 4 1 : A v d オープニングアウト、後半 2 : 右足後退しながら終りに右手で女子右手を取り H d S h H o になる、3 : 左足横にしながら女子が左方に前進するようにリード、4 1 : 右足横にして膝曲げランジライン t o L、女子前半 2 3 4 1 : A v d オープニングアウト、後半 2 : 左足前進しながら右手で男子の右手を取って H d S h H o、3 : 右足前進してボールで左に回転、4 1 : 左回転継続して左足横にして略 L S h P o となり左手上に伸ばし右膝リフトして男子の顔を見る)

- ・ロンデ t o アウトサイドスイーブル 2 3 & 4 1

(㊦ 2 3 : そのままシェイプを保ちヘジタイト、& : 左足体重戻す、4 1 : 右足前進して左足後から前にロンデ、女子 2 3 : そのままシェイプを保ちヘジタイト、& : ボディ右に回しながら右足前進、4 1 : 左 S L で男子の右サイドに左足前進して右足横から後にロンデ)

- ・アウトサイドスイーブル 2 3 4 1

(㊦ 2 : H d S h H o を保ち左足 F l w に後退、3 : 右足後退、4 1 : 左足 C B M P に後退して女子アウトサイドスイーブルにリード、女子 2 : 右足 F l w に後退、3 : 左足横に、4 1 : 右足 C B M P 前進してアウトサイドスイーブル、ムアー P V 1 参)

- ・ヒップツイスト t o オープン P o 2 3 4 1

(㊦ 2 : H d S h H o のまま右足後退、3 : 左足横に、4 1 : ボディ左に回して右足横にして女子と正対してオープン P o、女子 2 3 4 1 : 左足前進からオープンヒップツイスト t o ファンへ)

- ・レディヘッドバックシェイプ 2 3 4 1

(㊦ 2 3 4 1 : H d S h H o のまま両股を開き両ヒール上げて女子を見てポーズ、女子 2 3 4 1 : 右足横に開き左手前から後ろに弧を描きからな上体を後ろに反りかえる)

- ・シャッセ t o R
& レディヒップツイスト t o ファン 4 ~ 6 歩 2 3 & 4 1

(㊦ワバチャタイミグを使う、2 : 左足体重乗せながら女子を引き起こす、3 & 4 1 : 右手離し左手で女子の右手を取りながら右足から右方にシャッセしてファン P o で終る、女子 2 : 上体を起こしながら右足体重移す、3 & 4 1 : 左足前進からヒップツイスト t o ファンを踊る)

★★★ (22)

※スローカール&ラナウェイラン to レディシットライン※
c f. フィガー (23), (38)

ファンP oで始める

・オーバートールドスローカール

23 & 41

(㊦ 2: 左足前進、3: 右足体重移しながら左手で女子前進リード、&: 左足パートウェイトで横にして左手上げ女子カールをリード、41: 左膝曲げてプレスラインになり左手を下げ上体上向きにして女子左回転継続させる、女子2: 右足左足に閉じる、3: 左足前進、&: 右足前進して右腕上げてカール、41: 右足体重のまま上体の左回転を継続し右ボディを男子と略直交させる)

・ラナウェイラン to レディシットライン

23 & 41

(㊦ 2: 左足体重のランジライン to Rになり左手の甲を返しつつ女子が左回転継続して背中を向けるように左手を右方に伸ばしてラナウェイP o、3: 右足体重移しつつ右前方に向けて女子ラナウェイP oの前進をリード、&: 女子に向け左足小さく前進、41: 左足体重のまま左手の甲を元に戻しつつ右足少しロンデして女子のスイブルターンをリードし終りに女子と正対、女子2: 右足体重のまま左回転継続して左首筋と左手を上を伸ばし終りは男子に略背中を向けてハイスピラルクロスでラナウェイP o、3 &: ラナウェイP oで左右と2歩前進ラン、41: 右足体重のまま右回転のスイブルターンをして両膝曲げ左足体重掛けずに右足に揃えて男子に正対しシットライン、ジェフリーハーン教p40 (フィガー3) 参、なお、ここでの(23 & 41)のカウントの代わりに、スローカールを長く取り(23412, 3 & 41)のカウントで踊ってもよい)

・インプレイスベーシック

2341

(㊦ 2: 右足左足に閉じる、3: 左足体重移す、41: 右足横にしてオープンP o、女子23: 左右とインプレイスベーシック、41: 左足横にしてオープンP o)

★★★ (23)

※スローカール&ラナウェイラン~セイムフットストレッチライン※
c f. フィガー (1), (22), (38)

ファンP oで始める

・オーバートールドスローカール

23 & 41

(㊦ 詳細は上記フィガー(22)、ジェフリーハーン教p40 (フィガー3) 参)

・ラナウェイラン

23 & 41

(㊦ 2: 左足体重のランジラインのまま左手の甲を返しつつ女子が左回転継続して背中を向けるように左手を右方に伸ばしてラナウェイP o、3: 右足体重移しつつ右前方に向けて女子前進をリード、&: ラナウェイP oで左足小さく前進、41: 右足左足に閉じる、女子2: 右足体重のまま左回転継続して左首筋と左手を上を伸ばし終りは男子に略背中を向けてラナウェイP o、3 &: ラナウェイP oで左右と2歩前進ラン、41: ラナウェイP oのまま左足体重掛けずに右足に揃えてボールで立ち左腕後に伸ばして男子に預ける)

・セイムフットストレッチライン

2341

(㊦ 2341: 右手で女子左手を取り右膝曲げ左足後方に伸ばしてランジライン、女子2: 右足ボールでライズして左膝リフトしながら右腕を上を伸ばす、341: 右膝曲げつつ右腕は前に左足後にそれぞれ伸ばす)

・バックワードシャッセ

& レディースリーステップターン to L

2341 (女子2 & 341)

(㊦ 2: 左足に体重移しながら右手で女子引き付けて女子左回転リードした後に右手を離す、3: 左SLで右足左足に閉じる、41: 左SLで左足後退して左手と右手のホールドとなる、女子2 & 3: ボディ左に回しながら男子に向けて左足から3ステップターンをして男子と対面して終る、41: 男子に向けて右足前進)

・オープンピップツイスト to ファン

2341

(㊦オープンヒップツイストの4～6歩を踊りファンP o)

★★ (24)

※スリーアレマナーズの変形※ ※オープニングアウト t o R & L の変形※
ファンP oで始める

・スリーアレマナーズの変形 2 3 4 1 × 5

(㊦1ビート目2 3 4 1 : アレマナーの1～3歩、2ビート目2 : 右足後退しながら左腕上げて女子の右回転をリード、3 : 左足少し左方に前進して左腕下げる、4 1 : 右足左足に閉じるが通常のように左腕を右方に向けて下げずに少し右スエーに、3ビート目2 3 4 1 : 右足体重のまま徐々に左腕を右方に向けて下げながら女子を右回転させる、4～5ビート目2 3 4 1 × 2 : 通常のスリーアレマナーズの7～12歩を踊る、女子1～2ビート目2 3 4 1 : アレマナーの1～6歩を踊るが6歩目(4 1)は左足を男子の右サイドにCBMP前進して少し左スエーに、3ビート目2 3 4 1 : 左足体重のまま徐々にボディを右に回して男子に背面しながら少し右スエーに切り替える、4～5ビート目 : 通常のスリーアレマナーズの7～12歩を踊る)

・オープニングアウト t o R & L の変形 2 3 4 1 , 2 3 4 1

(㊦前半2 : 左足横にして膝曲げてトゥで立ち上体は右に回して女子と正対し両手で女子の左右の腰をホールドして女子の顔を見る、または両手ホールドせずに共に斜め下に伸ばして女子の顔を見る、3 : 右足体重戻す、4 1 : 左足右足に揃え女子と正対、後半2 3 4 1 : 通常オープニングアウト t o L を踊りC l d P oで終る、女子前半2 : ボディ右に回し両足揃え膝高くして曲げて右足のトゥで立ち左手を男子の首筋に掛け右手横に伸ばして男子を見る、3 : 左足前進、4 1 : ボディ左に回し右足横にして男子と正対、後半2 3 4 1 : 通常オープニングアウト t o L を行う)

★★ (25)

※オープニングアウトR & L～スプリットラインの変形からカール※

C l d P oで始める

・オープニングアウトR & L 2 3 4 1 , 2 3 4 1

・スプリットラインの変形からカール 2 3 4 1

(㊦2 : 左手で女子右手を取り女子をブッシュして左足横後に大きく開き中間バランス、3 : 右足体重移す、4 1 : 左足右足に閉じながら左手上げて女子のカールをリード、女子2 : 右手で男子の左手を取り右足後退し左膝を高くリフトし左手上に伸ばす、3 : 左足小さく前進、4 1 : 右足前進してボディ左に回し左サイドを男子に略直交させる)

・キューバンロックス
&レディスイーブルターン t o L 2 3 4 1

(㊦2 3 : 右へのキューバンロックスをしながら左腕下げて女子左回転スイーブルターンをリード、4 1 : 右足CBMP前進、女子2 : 左足男子の左方に小さくアクロス前進後に左回転スイーブル、3 : 右足男子の右方に小さく前進、4 1 : 左SLで男子の右サイドに左足前進)

・サーキュラーウォーク
&レディスサーキュラーヒップツイスト 2 3 4 1 × 3

・ヒップツイスト t o ファン 2 3 4 1

★★ (26)

※フェンシング t o ランジライン～アンダーアームターン t o R ※

ファンP oで始める

・フェンシング t o ランジライン t o L 2 3 4 1 , 2 3 4 1

(㊦前半2 3 4 1 : フェンシングの1～3歩を踊りPPで終る、後半2 : 左腕で

女子左方への前進をリードしながら顔を右に向け右足横にしてイクスプロージョン、3 4 1 : 右膝曲げ顔を左に向けて女子を見てランジライン t o L、女子前半 2 3 4 1 : フェンシグの1~3歩を踊り P P で終る、後半 2 : 左足アクロス前進チェックして左膝曲げ顔は右手の方に向ける、3 4 1 : 同じシェイプを保ち顔を左に向けて男子を見る)

・アンダーアームターン t o R 2 3 4 1

(㊦ 2 3 : 左足体重移しながら左腕上げて女子右回転のアンダーアームターンをリード、4 1 : 右足横にして女子と正対、女子 2 : 左膝伸ばして立ち上がりながら右腕上げてボディ右に回して半回転、3 : 右回転継続しながら右足体重戻す、4 1 : 左足横にして男子と正対)

・インプレイスベーシック 2 3 4 1

(㊦ 2 3 4 1 : ダブル H H o で左右左と3歩その場で踏替える、女子 : その反対)

・バックランイーチャザ 2 & 3 4 1

(㊦ 2 & 3 : 両手離し右足から3歩後退して互いに離れる、4 1 : 左足後退し右足前にポイントして両腕を前から左右に広げる、女子 2 & 3 : 両手離し左足から3歩後退して互いに離れる、4 1 : 右足後退し左足前にポイントして両腕を上から横に弧を描く)

・フォワードウォーク 2 3 4 1

(㊦ 2 3 4 1 : 右足から3歩女子に向けて前進して終りに右腕で女子左腰を抱えて左腕横に伸ばす、女子 2 3 4 1 : 左足から3歩男子に向け前進して右腕で男子の左腰を抱えて男子と正対)

・スタンディングスピント o R 2 & 3 4 1

(㊦ 2 & 3 : 左足から3歩右回りに前進、4 1 : 右足左足に閉じて女子と正対、女子 2 & 3 : 右足から3歩右回りに前進、4 1 : 左足右足に閉じて男子と正対)

・オープンヒップツイストスパイラル 2 3 4 1

(㊦ 2 : 左足横に、3 : 右足体重戻す、4 1 : 左足右足に閉じて女子スパイラルをリード)

・レディダブルスピント o ファン P o 2 3 4 1 (女子 2 & 3 & 4 1)

(㊦ 2 3 4 1 : バックベーシックを踊りながら上げた左腕の下で女子左回転スピンをリードしてファン P o で終る、女子 2 & 3 & 4 1 : 上げた右腕の下で左回転スピンを2回踊ってファン P o で終る)

★★ (27)

※ホッケースティックの変形※

ファン P o で始める

(a)

・キューバンロックス 2 & 3 4 1

(㊦ 男女共にファン P o を保ったままキューバンロックスを踊る)

・ホッケースティック 2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦ 通常のホッケースティックを踊る)

(b)

・キューバンロックス & レディヒップツイストウィズデベロップ 2 & 3 4 1

(㊦ 2 & 3 : ファン P o のまま左手と右手のコンタクト位置を動かさずに左右左とキューバンロックス、4 : 右足体重移し左腕で女子の右腕を引き付けて女子の上体を前傾させ左足後方キックを補助、1 : 左足体重移し左腕で女子の右腕をプッシュして女子左足前方キックを補助、女子 2 : 右足左足に揃える、& 3 : 両足揃えたまま左右とその場でヒップツイスト、4 : 右足体重のまま上体を前に傾け左足後方に伸ばす、1 : 右足体重のまま上体後ろに傾け左足前方キック)

- ・ホッケースティック後半 2 3 4 1
 (㊦ 2 : 右足後退からホッケースティックの4~6歩を踊る、女子2 : 左足前進からホッケースティック4~6歩を踊る)

★★ (28)

※コントラチェック※ ※ラウンドアレマーナ※
 c f. フィガー (68)、フィガー (82)

オープンP oのH d S h H oで始める

- ・オープンヒップツイスト
 エンドオープンP o 2 3 4 1, 2 & 3 4 1
 (㊦前半3 4 1 : オープンヒップツイストの1~3歩、後半2 : 左足体重のままヘジテイト、& 3 4 1 : オープンヒップツイストの4~6歩を踊るが、カウント (4 1) ではボディ左に回して右足横に置き女子と正対しオープンP o)

- ・コントラチェック 2 3 4 1
 (㊦ 2 : H d S h H oのまま左足前進してコントラチェック、3 : 右足体重戻す、4 1 : ボディ少し右に回しながら左足横に、女子前半2 : 右足後退してコントラチェック、3 : 左足体重戻す、4 1 : 右足前進)

- ・ラウンドアレマーナ 2 3 4 1 × 3
 (㊦全てH d S h H oを保って踊る、1ビート目2 3 4 1 : アレマーナ1~3歩、2ビート目2 3 4 1 : 右回りに左右左と3歩前進しながら女子を左回転スパイラルさせ終りに一旦右腕下げる、3ビート目2 3 4 1 : アレマーナの4~6歩を踊る、女子1ビート目 : 2 3 4 1 : アレマーナの1~3歩、2ビート目2 3 4 1 : 2 : 右足前進して左回転スパイラル、3 4 1 : 左右と2歩前進、3ビート目2 3 4 1 : アレマーナの4~6歩を踊る)

- ・A v dヒップツイストt oファンP o 2 3 4 1, 2 3 4 1
 →㊦上記のラウンドアレマーナからA v dヒップツイストt oファンに継続する代わりに、ラウンドアレマーナの最終歩 (4 1) で右足前進して女子ロンデをリードしてクイックホッケーやアウトサイドスィーブルに継続させることもできる

★★★ (29)

※S y dバックワードスィーブル&バックワードラン~プッシュアウェイt oタンデムP o※
 c f. フィガー (32)

オープンP oで始める

- ・ベーシック前半 2 3 4 1
- ・ナチュラルトップウィズロンデ 2 3 4 1
 (㊦ 4 1 : 右足体重で女子右回転ロンデをリード)
- ・クイックホッケーt oオープンP o 2 3 & 4 1
 (㊦ 2 3 & 4 1 : 左足F l wに後退してクイックホッケースティックを踊り女子と正対して終る)

- ・S y dバックワードスィーブル&バックワードラン 2 3 & 4 1
 (㊦ 2 : 左足前進して左手の甲を返して女子左回転させる、3 : 右足体重戻し左手で女子引き付ける、& : 左手の甲を元に戻し左足小さく後退して女子正対させる、4 1 : 右足十分大きく後退してダブルH H oとなり左足後に伸ばして女子を引き付け前傾姿勢にする、女子2 : 女子右足後退すると同時に左回転スィーブルターンして男子に背面、3 : 男子に背面したまま左足後退すると同時にボディ右に半回転 (スパイラルクロス)、& : 右足小さく前進して男子と正対、4 1 : 左足前進してダブルH H oとなり前傾姿勢となって右足後方にリフト、上記ダブルH H oせずに左手と右手のホルドのままでも良い、ジェフリーハーン教 p 38 参)

- ・プッシュアウェイt oタンデムP o 2 3 & 4 1
 (㊦ 2 : 右膝十分に曲げ身体を前傾させて女子の上体を引き離す、3 : 左足体重移

しながら女子引き付ける、&：右足左足に閉じる、4 1：左足横少し後ろに置き両手上に伸ばしハイチャレンジライン、女子2：左足体重のまま上体後ろに傾斜して右足前にポイント、3：右足に体重移す、&：男子に向けて左足小さく前進、4 1：右足左足に閉じながらボディ右に回して男子の前で背面してタンデムP oとなり両足ボールで膝曲げ両腕を背中に向けて男子の腰回りにタッチする)

・リカバート o オープンP o 2 3 4 1

(注 2 3 4 8：右足後退からのバックベーシック、女子2：左足前進、3：右足前進してボディ左に回転、4 1：左足横後にして男子と正対)

→注 上記のプッシュアウェイ t o タンデムP o の終わり方は上記ポーズに限らず色々なポーズの取り方がある、例えば、女子最終歩で右足体重のときに左足は膝曲げて右足の前にポイントし右腕伸ばして男子の右首筋に掛け左手は男子の左大腿にタッチ(男子は右腕で女子の右腰を抱え左腕は横に伸ばす)したポーズとなってもよく、また、女子がタンデムP o で両腕を男子大腿にコンタクトして右膝曲げ左足を男子両足の間を通して後に伸ばして前屈みになるポーズも可能、またタンデムP o になる代わりにコンタクトP o で終るかドロップラインに続けてもよい)

★★★ (3 0)

※カール t o アレマーナ～ショルダー t o ショルダー～ヒンジライン～ハイロンデ※ ※ロープスピニングの変形※

c f. フィガー (7)、(4 4)

ファンP o で始める

・カール t o アレマーナ 2 3 4 1, 2 3 4 1

(注 前半 2 3 4 1：ベーシック前半踊りながら左腕上げて女子カールをリードし女子と正対して終りダブルHH o となる、後半 2 3 4 1：ベーシック後半を踊りながら女子アレマーナをリード、女子後半 2 3 4 1：左足からアレマーナ後半を踊る)

・ショルダー t o ショルダー (オンL F) 2 3 4 1

(注 2：ダブルHH o で左足前進チェック、3：右足体重戻す、4 1：左足横にして女子と正対し右手のホールドを離す)

・ヒンジライン 2 3 4 1

(注 2 3 4 1：左足体重のまま左膝曲げ右腕で女子の腰をホールドし左腕上に伸ばしてオーバースエーシェイプ、女子2：左足CBMPに後退、3 4 1：左足体重のまま左膝曲げ右足前方に伸ばし右腕で男子の左首筋を抱え左腕は斜め下に伸ばしてヒンジライン)

・ナチュラルスピン t o レディハイロンデ 2 3 & 4 1

(注 2：左膝伸ばしながら右回転を始め女子前進をリード、3：ボディ右回転継続しながらコンタクトP o になり右足女子の両足の間に前進、&：LODを横切って逆DCに左足後退ピボットしてDWに面して終る、4 1：：右足横少し前に置き女子をハイロンデさせる、女子2：右足体重移して右回転開始してコンタクトP o になる、3：LODを横切って左足横少し後ろに後退、&：右足前進スピンしてDWに背面して終る、4 1：左足横少し後ろに後退してボディ右に回しながら右足高く上げてハイロンデ)

・ロープスピニングの変形 2 3 4 1, 2 3 4 1 × 2

(注 前半 2：左足後退チェックして略F l w P o、3：右足体重移しながらボディ少し右に回しつつ左腕上げその下で右手で女子右回転をリード、4 1：右足体重のまま女子右回転継続をリード、後半 2 3 4 1 × 2：最初左足横にして通常のロープスピニングを踊る、女子前半 2：顔少し左に回して右足後退チェックして略F l w P o、3：左足体重移しながら右回転始める、4 1：左足体重のままボールで更に右回転継続、後半 2 3 4 1 × 2：最初右足前進して通常のロープスピニングを踊る、J B D F サマーセミナー' 0 7 上級 4 参)

→注 上記の女子ハイロンデ後のロープスピニングの変形にはジェフリーハーン教

p 4 4 (フィガー5) 記載の踊り方もある

★★ (31)

※PP&CPPウォーク to タンデムPo ~ レディデベロップ to ClPo ※
※ランジライン&レディヒンジライン※

c f . フィガー (79)

オープンCPPで始める

- ・チェックフロムオープンCPP 2341
(注オープンPPで終る)
- ・プロムナードウォーク 2341
(注2341オープンPPで右手を女子の右肩甲骨の下に置き右左右と3歩前進)
- ・PP to CPPウォーク 2341
(注2: ボディ右に回しながら女子の前を横切りつつ左足横少し後ろに、3: オープンCPPで右足横に、41: オープンCPPで左足前進、女子2: 右足前進、3: オープンCPPで左足前進、41: オープンCPPで右足前進)
- ・レディターン to R エンドタンデムPo 2341
(注2: 右足後退しながら左腕で女子の右回転をリード、3: 左足体重戻す、41: 右足横にしてタンデムPoとなり両手上げてチャレンジライン、女子2: ボディ右に回しながら男子の前に向けて左足前進、3: 右回転継続しながら右足前進してホールドを解き男子に略背面するまで右足ボールの上で鋭くボディ右回転、41: 左足右足に閉じてタンデムPoで両腕左右に大きく広げる)
- ・レディデベロップ to ClPo 2341
(注2: 両手を女子の両脇の下からホールドして両膝曲げてヒール上げ女子をしっかり支える、3: 両足立ち上がる、41: 両足広げのまま女子の左回転をリードして女子と正対、女子2: 左足体重のまま膝曲げ右足前にデベロップ、3: 右足左足に閉じる、41: 左足でボディ左に回して男子と正対)

★★★ (32)

※スリースリーズ to タンデムPo ~ レディローレグライン ~ バックラン to キャッチ※

c f . フィガー (25), (29), (31)

オープンPoで始める

- ・スリースリーズ to タンデムPo 23 & 41 (女子2341)
(注2: 左足前進、3: 右足体重戻す、&: 左足横に広げながら左手で女子右手プッシュ、41: 右足横に大きく広げタンデムPoでチャレンジライン、女子41: 右足前進して右に半回転して男子に背面し左足体重掛けずに右足に揃えて両腕左右に大きく広げる)
- ・レディスロースイーブル & クイックスイーブル 2341, 2 & 141
(注2341, 2 & 341: タンデムPoで両足広げ両手で女子の両脇の下をホールドし女子のスイーブルアクションをリード、女子前半23: 両手を左右に広げ左足でスロースイーブル、41: 右足でスロースイーブル、後半: 2 & 341: 左右と交互にクイックスイーブルを踊り右足体重で終る)
- ・レディデローレグライン 2341
(注23: 女子の両上腕の下を両手でホールドし両膝を曲げて女子を支える、41: 両膝伸ばして女子を立ち上がらせる、女子23: 右足体重のまま膝曲げてうつ伏せになり左足を男子の両足の間に伸ばす、41: 右膝伸ばして立ち上がり左膝をリフト)
- ・バックワードラン to キャッチ 23 & 41
(注2: 右足に体重移しながら女子の左回転をリードしてホールドを離す、3 & : 左右と左SLで3歩後退シャッセ、41: 左足後退し左腕で女子の右脇を通して背中を支え右腕で女子の左腰をホールドして女子をキャッチ、女子2: ボディ左に回して

左足右足に閉じて男子と正対、3 & : 右左と2歩男子に向け前進、4 1 : 右足を男子の両足の間(男子の右足ヒールの近く)に前進し左膝曲げて両足で男子の右大腿を挟み両手はフリーにして上に伸ばすか、右腕で男子左腰をホールドする)

・ドロップライン 2 3 4 1

(㊦ 2 3 : 上記ホールドを保ち左膝まげて女子を仰向けに仰け反らせる、4 1 : 左膝伸ばして元のポーズに戻る、女子 2 3 : 右膝曲げて仰向けに反りかえる、4 1 : 元のポーズに戻る)

・リカバー to オープニングアウト &, 2 3 4 1

(㊦ & : ボディ右に回しながら右足左足に閉じる、2 3 4 1 : 左足横前にしてオープニングアウト、女子 & : ボディ右に回しながら左足着地、2 3 4 1 : ボディ右に回し右足後退してオープニングアウト)

→㊦上記リカバーの仕方には F 1 w からクイックホッケーにも継続できる

★★ (3 3)

※バックワードスィーブル～オープンヒップツイスト to ラナウェイ～ランジライン to L & レディースィーブルターン to R ※

※ショルダー to ショルダー～スパイラルターン to R～アイーダウィズ R S P～リカバー to ファン P o ※

c f. フィガー (2 9)

オープン P o で始める

・バックワードスィーブル 2 3 4 1

(㊦前半 2 : 左足前進して左手の甲を返して女子をタンデム P o にリード、3 : 右足体重戻しながら女子後退をリードし終りに左手の甲を返して女子を正対させる、4 1 : 左足右足に閉じる、女子 2 : 右足後退してボディ左に半回転してタンデム P o、3 : タンデム P o のまま左足後退し終りに右に半回転(スパイラルクロス)して男子と正対、4 1 : 右足前進して右に 1 / 4 回転して男子と直交、ジェフリーハーン教 p 3 6 参照)

・ラナウェイウォーク 2 3 4 1

(㊦ 2 : 右足後退、3 : 左手首を返しながら左足横にして女子ラナウェイ P o にリード、4 1 : ラナウェイ P o で女子に向けて右足前進、女子 2 : 左足前進、3 : 右足前進して左回転スパイラルしてラナウェイ P o、4 1 : ラナウェイ P o で左足前進)

・ランジライン to L

& レディースィーブルターン to R 2 3 4 1

(㊦ 2 3 : 左手の甲を元に戻しながらボディ少し右に回して略 L S P となり右膝曲げ左足横に伸ばしランジライン to L、4 1 : 左足右足に閉じて左手上げてホッケーの準備、女子 2 3 : 右足小さく前進しながらボディ右に回しつつ左足後から前にロンデして右回転のスィーブルターンをして男子と略直交、4 1 : 右足体重のまま左膝をリフト)

・ホッケースティック & 2 3 4 1

(㊦ 女子 & : 左足前にキックしてデベロップ、2 3 4 1 : ホッケースティックの 4 ~ 6 歩を踊り終りにダブル H H o となる)

・ショルダー to ショルダー 2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦前半 2 3 4 1 : 左足 O P 前進から始める、後半 2 : 右足 O P に前進チェック、3 : 左足体重戻す、4 1 : 右足横にししながら左腕上げて女子右回転のスパイラルターンをリード、女子最終歩 4 1 : 左足前進して右回転スパイラルターン)

・アイーダ 2 3 4 1

(㊦ 2 3 4 1 : 右左と 3 歩後退しながら右手で女子左手を取って R S P になる、女子 2 : 右足前進、3 : 左足前進後にボディ右に回して R S P、4 1 : R S P で右足後退)

・リカバー to ファン P o 2 3 4 1

(㊦ 2 : 右足後退しながら右腕で女子が自分の前を左方に通過するようにリード、
3 : 左足体重戻しながら左手で女子右手を取る、4 1 : 右足横にしてファン P o で
終る、女子 2 : ボディ左に回しつつ男子の前を横切るように左足前進、3 : 右足前
進してボディ左に回す、4 1 : 左足後退してファン P o)

★★★ (3 4)

※ダブルテレスピン～ローレグライン※

※クイックホッケー～ステップスピン～タンデム P o ※

c f . フィガー (5 6)、(6 2)、(8 4)

オープン P o で始める

・フォワードベーシック

2 3 4 1

・ダブルテレスピン

& , 2 3 4 1 & , 2 & 3 & 4 1

(㊦ 前半 & : 右足横にししながらボディ左に回して女子左足前進をリード、2 3 : オ
ープンテレマーク 1 ~ 2 歩、4 1 & : 右足体重のまま左足横にポイントしてセイムフ
ットランジシェイプで女子を左方に前進リード、後半 2 & : オープンテレマーク 1 ~
2 歩、3 & : 右足体重のまま左足横にポイントしてセイムフットランジシェイプで女
子を左方に前進リード、4 1 : 左足体重乗せて少しライズし女子と正対、女子前半 & :
左足小さくアクロス前進、2 3 : 右足後退してヒールターンしてオープンテレマーク、
4 1 & : セイムフットランジシェイプで右左と 2 歩前進、後半 2 & : 右足後退後にヒ
ールターンしてオープンテレマーク、3 & : セイムフットランジシェイプで右左と 2
歩前進、4 1 : ボディ左に回しながら右足横少し後ろにして男子と正対、)

・ローレグライン

2 3 4 1

(㊦ 2 3 4 1 : ボディ右に回し L S P となり右足横にして膝曲げ左腕女子に右腕横
上に伸ばしてランジライン t o L、女子 2 3 4 1 : 右膝大きく曲げ左足後方に伸ばし
両手で男子左手をとり俯いてローレグライン

・レディデベロップ

2 3 4 1

(㊦ 2 3 4 1 : 左足に徐々に体重移してホッケーの準備、女子 2 3 : 左手離し右足
で徐々に立ち上がる、4 1 : 左足前にキックしてデベロッパ)

・クイックホッケー t o ステップスピン

2 & 3 & 4 1

(㊦ 2 & 3 : ホッケースティックの 4 ~ 6 歩を踊りオープン C P P、3 : 右足前進
してオープン C P P、& : 右足体重のまま膝曲げてボディ右に回し左手で右方に女子
前進をリード、4 1 : 左足横にして両足広げ左手を左方に払い女子の右回転スピンを
リード、女子 2 & 3 : ホッケースティックの 4 ~ 6 歩を踊りオープン C P P で終る、
& : 右足小さくアクロス前進、4 1 : 右足体重のまま右に 1 回転して男子と正対)

・プル t o タンデム P o & ヒップロール

& 2 3 4 1

(㊦ & : 中間バランスとなり左手で女子を引き付けて左手離す、2 3 4 1 : 両手で
女子の両腰を抱えてタンデム P o となり右左右とキューバンロックス)

女子 & : 男子に向けて左足前進、2 : ボディ左に回して右足左足に閉じて両膝の曲げ
男子に背面してタンデム P o となり両手を横に広げるまたは両手を後にして男子の腰
に回す、3 4 1 : 左右と体重移しながらヒップロール)

・リカバー t o オープン P o

2 3 4 1

(㊦ 2 : 両足開いたまま両手離してヘジタイト、3 : 左足体重移す、4 1 : 右足体
重移す、女子 2 : 男子に背面したまま左足前進、3 : 右足前進の後ボディ左に回す、
4 1 : 左足横後にして男子と正対)

→㊦ 上記テレスピンからはローレグライン替えて左足体重のときに女子の左回転
スパイラルターンをリードすることもできる

★★★ (3 5)

※アレマーナ～キューバンロックス&レディダブルスイッチターン t o R ~ アン
ダーアームターン t o L ※

c f . フィガー (4 5)、(6 8)、(7 3)

- ファン P o で始める
- ・アレマーナ前半 2 3 4 1
(注アレマーナの 1 ~ 3 歩を踊る)
 - ・キューバンロックス
&レディダブルスポットターン t o R 2 3 4 1
(注 2 3 4 1 : 右足後退して I v d オープン C P P となり左腕上げてキューバンロックしながら女子右回転のスイッチターンをリード、女子 2 3 : 左右とそれぞれ 1 / 2 回転のスイッチターン、4 1 : 左足前進して 1 ・ 3 / 4 右回転し右サイドを男子と略直交させて右足左足の前にポイント)
 - ・アンダーアームターン t o L 2 3 4 1
(注 2 : 左足 C B M P に前進しながら左腕上げてその下で女子左回転スパイラルをリード、3 : 右足横後にしてオープン C P P、4 1 : 左足を女子左足 O P に前進して左手で女子左回転をリード、女子 2 : 右足で左回転スパイラルして略男子と正対、3 : 左足前進してオープン C P P、4 1 : 右足前進して左回転、2 ~ 3 歩目はスポットターン t o L の動作)
 - ・バック t o リプレイス 2 3 4 1
(注 2 : 右足後退しながらボディ少し左に回す、3 : 左足後退しながら女子右 O P にリード、4 1 : ボディ少し右に回しつつ右足 C B M P 前進、女子 2 : 左足前進の後に左回りにスィーブルターン、3 : 男子の右 O P に右足 C B M P 前進、4 1 : 男子の右側に左 S L で左足前進)
 - ・A v d ヒップツイストスパイラル 2 3 4 1
(注 2 : 左足 C B M P 前進、3 : 右足体重戻す、4 1 : 左足右足に閉じながら左腕上げて女子左回転スパイラルをリード)

★★★ (3 6)

※アラベスクライン※

c f . フィガー (6 9)、(7 2)、(7 7)

- C l d P o で始める
- ・ベーシック前半 & 後半 2 3 4 1 , 2 3 4 1
(注 D C に面して終る)
 - ・リバースアウトサイドスィーブル 2 3 4 1
(注 C l d P o で左足前進から始め P P で終る)
 - ・アラベスクライン 2 3 4 1 , 2 3 4 1
(注 前半 2 : P P で右足前進、3 : 左足右足に閉じて女子のバランスが崩れないように左手で女子の左手首をホールドし右手平を上にして女子の右足を下から支える、4 1 : 右足横にして両足開き中間バランスで女子のアラベスクラインを支える、後半 2 3 : 上記ポーズを保つ、4 1 : 左足体重移しスエー左に切り替える、女子前半 2 : P P で左足前進、3 4 1 : 左足体重のまま右足後方に蹴り上げて伸ばすとともに左手前に右手後ろにそれぞれ伸ばして顔を前方に向けてアラベスクラインになる、後半 2 3 : 上記アラベスクラインを保つ、4 1 : 左足体重のまま右足を振り子の前に少しスイング)
 - ・リカバー t o ファン P o 2 3 & 4 1
(注 2 : 左足体重のまま女子の前進をリード、3 & 4 1 : 右足から右方にシャッセしてファン P o で終る、女子 2 : 右足前進、3 : 左足前進、& : 右足前進して 1 / 2 回転、4 1 : 左足後退してファン P o)

★★ (3 7)

※バックチェック t o スィーブル ~ ロンデ ~ イクスプロージョン t o デベロップ※
オープン P o で始める

・フォワードベーシック 2 3 4 1
 ・バックワードウォーク t o レディススパイラル 2 3 4 1
 (④ 2 3 : 右左と 2 歩後退、4 1 : 右足左足に揃えて女子右回転スパイラルをリード、女子 2 3 : 左右と 2 歩前進、4 1 : 男子右サイドに左足前進して右回転スパイラル)

・ロープスピニング 1 ~ 3 歩 2 3 4 1
 (④ 2 3 4 1 : 左足からのサイドクカラッチャを踊り L S P で終る)
 ・フォワードウォーク t o R S P 2 3 4 1
 (④ 2 3 : L S P で右左と 2 歩前進、4 1 : 右足前進した後にボディ左に回して R S P となり右手で女子左手を取る、女子 2 3 : L S P で左右と 2 歩前進、4 1 : 左足前進した後にボディ右に回して R S P)

・ランジライン & レディシットライン 2 3 4 1
 (④ 2 : R S P で左足横にしてイクスプロージョンライン、3 4 1 : 左膝曲げランジライン t o R、女子 2 : R S P で右足横にしてイクスプロージョンライン、3 4 1 : 右足体重のまま左膝を前にリフト)

・レディダブルスピン t o L エンドオープン P o 2 3 4 1 (女子 2 & 3 & 4 1)
 (④ 2 : 右足体重移しながら右手で女子を引き付ける、3 4 1 : 左手で女子右手を取り左手上げてその下で女子の左回転スピンをリードして左足右足に閉じる、4 1 : 右足女子に向けて前進してオープン P o で終る、女子 2 : 左足前進、& : 右足前進して左回転スパイラル、3 & 4 1 : 左足からの左回転スリーステップターンをしてオープン P o で終る)

→④ 上記レディダブルスピン t o L を踊る代わりに、通常のヒップツイスト t o ファン P o の 4 ~ 6 歩を踊ってもよい

★★ (38)

※チェックドアレマーナ ~ ランジチェックフロムオープン C P P ~ レディスイーブルターン t o ファン P o ※

c f . フィガー (20)、(72)、(73)

ファン P o で始める

・チェックドアレマーナ 2 3 4 1, 2 3 4 1
 (④ オープン C P P で終る)
 ・ランジチェックフロムオープン C P P 2 & 3 & 4 1
 (④ 2 : 左足横に置いて膝曲げながら左手で女子左手首をホールドして女子前進チェックをリードしランジライン t o R、& : 右足体重戻しながら左手を左方に払って女子右回転をリード、3 & 4 1 : 左方にシャッセ女子と正対しダブル H H o となる、女子 2 : 右足アクロス前進して右ボディを男子に直交させ右手を男子に預ける、& : 左足体重戻す、3 & 4 1 : 右足から右回転スリーステップターンを行い男子と正対して終りダブル H H o となる、ジェフリーハーゲン教 p 50 参)

・レディスイーブルターン t o ファン P o 2 3 4 1, 2 3 & 4 1
 (④ 前半 2 3 4 1 : ダブル H H o で右左右と交互にキューバンロックス、後半 2 : 左足体重移しながら女子左足前進の右回転イーブルターンをリード、3 & 4 : 右足後退からのバックベーシックを踊りファン P o で終る、女子前半 2 : 左足前進して左にイーブルターン、3 : 右足前進して右にイーブルターン、4 1 : 左足前進して左にイーブルターン、後半 2 : 右足前進して右にイーブルターンして左ボディを男子と略直交させる、3 & 4 1 : オープンヒップツイストの 4 ~ 6 歩を踊りファン P o で終る)

★★ (39)

※コンティニューアスヒップツイストの各種変形※

(a) 女子のラナウェイからイーブルターン

ダブルHHoのC1dPoで始める

・Avdオープニングアウト

2341

(㊦2: 右手上げて左足CBMP前進、3: 上げた右手を下げながら右足体重戻す、41: 左足CBMP後退し、両手を腰の位置まで下げる、女子2: ボディ右回転して右足CBMP後退、3: 左足体重戻す、41: ボディ左回転して右足CBMP前進)

・レディスイーブルtオラナウェイ

エンドスタートPo

&2341

(㊦&: 左手離して女子右手をプッシュし女子右回転をリード、2: 右足小さく後退しながら右手の甲を返し女子ラナウェイPoにリード、3: 左足前進しながら右手の甲を元に戻し女子左回転スイーブルターンをリード、41: 右足CBMP前進し左手で女子右手をホールドしてダブルHHoに戻る、女子&: 右足で鋭く右回転スイーブルターンして男子に背面、2: 右手上げラナウェイPoで左足前進し終りに鋭く左回転スイーブルターンして男子に向く、3: 右足男子に向けて前進、41: 左足男子に向けて左SLで前進)

・コンティニューアスヒップツイストの変形

2341, &2341

(㊦上記のフィガーをもう一度繰り返す)

(b) 女子のスパイラルからスイーブルターン

HdShHoのオープンPoで始める、但し右手人差し指のみで女子をホールドし、女子は男子の人差し指を左手で包むようにホールドする

・Avdオープニングアウト

エンドレディススパイラルtOL

2341

(㊦2: 左足CBMP前進、3: 上げた右手を下げながら右足体重戻す、41: 左足CBMP後退しながら右手を上げてその下で女子の左回転スパイラルターンをリード、女子2: ボディ右回転して右足CBMP後退、3: 左足体重戻す、41: 右足前進して左回転スパイラル)

・レディスイーブル・エンドスタートPo

2341

(㊦2: 右足後退しながら右手で女子を左方向に前進させて女子左回転スイーブルターンをリード、3: 左足体重戻しながら女子を右方向に引き寄せる、41: 右足CBMP前進し最初のHdShHoBフィニッシュの上体に戻る、女子2: 左足前進し終りに鋭く左回転スイーブルターンして男子に向く、3: 右足男子に向けてCBMP前進、41: 左足男子に向けて左SLで前進)

・コンティニューアスヒップツイストの変形

2341, 2341

(㊦上記のフィガーをもう一度繰り返す)

(c) 女子の右回転からのランジライン

ダブルHHoのC1dPoで始める

・ナチュラルオープニングアウト

2341

(㊦2: 右手上げ左手下げてRSPで左足横に、3: 右手を上げ左手下げたまま右足体重戻す、41: 右手を上げ左腕下げた状態のまま左足右足に閉じる、女子2: ボディ右回転してRSPで右足後退、3: 左足体重戻す、41: ボディ左回転して右足左足の前をアクロス前進してC1dPoで終る)

・ランジライン

2341

(㊦2: ボディ左に回しながら両手で女子の右回転をリードした後に左手離して右腕を下げ右足横にして膝曲げ左足伸ばして女子に顔を向けてランジラインtOL、3: ボディ右に回しながら左足体重戻しつつ右腕上げてその下で女子を左回転させる、41: 右足左足に閉じて左手で女子右手をホールドしてダブルHHoのC1dPoに戻る、女子2: 左足前進して鋭くボディ右に回して膝曲げ右足前に左手は横にそれぞれ伸ばして男子に顔を向けてランジラインtOR、3: 右足に体重戻しながら右手上げつつボディ左に回す、41: 左足横にして男子と正対してダブルHHoのC1dP

oに戻る)

- ・コンティニューアスヒップツイストの変形 2 3 4 1, 2 3 4 1
(㊦上記のフィガーをもう一度繰り返す)

★★ (40)

※A v d ヒップツイスト～チェック&レディソロスポットターン t o R ※
c f . フィガー (1)

オープンP o のH d S h H o で始める

- ・縦アレマーナ 2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦H d S h H o でアレマーナを踊る)

- ・A d v ヒップツイスト t o ランジライン 2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦前半2 : 左足C B M P 前進、3 : 右足体重戻す、4 1 : 右足体重のまま左足体重掛けずに後にポイント、後半2 : 左足横に置きながら右手で女子右手をプッシュして前進を止めて右に回転させ右足横に伸ばしランジライン t o R、3 4 1 : 上記ポーズを保つ、女子前半2 3 4 1 : A d v ヒップツイストの1 ~ 3 歩を踊る、後半2 : 右足体重のままボディ少し右に回して膝曲げ左足前方に伸ばしてランジライン、3 4 1 : 上記ポーズを保つ)

- ・A v d ヒップツイスト後半 2 3 4 1

(㊦H d S h H o のまま踊る、2 : 右足後退しながら右腕で女子が自分の前を左方に向けて通過するようにリード、3 : 左足体重移す、4 1 : 右足前進しながら右腕で女子を左回転させて左手で女子の左肩甲骨に当てて略L S h P o、女子2 : 左足前進、3 : 右足前進後に左回転、4 1 : ボディ左に回しながら左足後退して略L S h P o)

- ・チェック
&レディソロスポットターン t o R 2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦前半2 : ボディ少し左に回しながら左足前進チェック、3 : 右足体重戻す、4 1 : 左足後退しながら右手で女子右回転をリードした後に右手離す、後半2 3 4 1 : ボディ少し左に回してバックベーシックを踊りオープンP o で終る、女子前半2 : 右足後退チェック、3 : 左足体重戻す、4 1 : 右足前進して右に1 / 4 回転し男子に向き合う、後半2 3 4 1 : スポットターン t o R を踊りオープンP o で終る、ムアーP V 4 参)

★★★ (41)

※A v d オープニングアウト t o スパイラルエンドオーバースエーシェイプ ※
C l d P o で始める

- ・A v d オープニングアウト t o スパイラル
エンドオーバースエーシェイプ 2 3 & 4 1

(㊦2 : 左足横に、3 : 右足体重戻す、& : 左足体重戻し女子左回転スパイラルをリード、4 1 : 左手で女子の右手を取り左膝曲げて太腿部で女子の体重を支え右足横に伸ばして右手を女子の左腰後から右腰まで深く抱え込み女子の顔を見る、女子2 : 右足後退、3 : 左足体重戻す、& : 右足前進して左回転スパイラル、4 1 : 右足トゥのまま下半身を右に傾け右足大腿を男子左足大腿にタッチし左膝曲げ左手を男子の右肩首に掛けて男子の顔を見る)

- ・リカバー t o スパイラルアクション 2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦前半2 3 : 上記ポーズを保つ、4 1 : 左足体重のまま立ち上がりつつ右腕のホールドを離し女子と正対、後半2 3 4 1 : バックベーシックを踊りながら左腕を上げてその下で女子右回転スパイラルをリードしてオープンP o で終る、女子前半2 3 : 上記ポーズを保つ、4 1 : 左足体重掛けずに右足体重のまま立ち上がり左腕男子から離し男子と正対、後半2 : 左足前進して右回転スパイラル、3 4 1 : 右左と2 歩で右回転して男子と正対しオープンP o)

★★ (42)

※レディスパイラル&スポットターン t o L ~ フォワードウォーク ~ スポットターン t o L ※

H d S h H o のオープン P o で始める

- ・縦アレマーナ 2 3 4 1 , 2 3 4 1
- ・A v d ヒップツイスト 2 3 4 1
- ・レディスパイラル&スポットターン t o L 2 3 4 1 (女子 2 3 & 4 1)
(㊦ 2 : 右足後退、3 : 左足前進しながら右手上げて女子を左回転スパイラルをリード、4 1 : 右足前進して左回りのスポットターンを踊り H d S h H o のまま右手を下げ女子が後の L S h P o で終る、女子 2 : 左足前進、3 : 右足前進して左回転のスパイラルターン、& : 左足前進、4 1 : 右足前進して左回りのスポットターンを踊りセიმフットとなる)
- ・フォワードウォーク 2 3 4 1
(㊦ 2 3 4 1 : 女子が後の L S h P o を保ちかつ H d S h H o のままセიმフットで左右と 3 歩前進)
- ・スポットターン t o L 2 3 4 1
(㊦ 2 : 右足前進して左に回りながら右手離し左手で女子左手を取って女子左回転をリードし女子が前の R S h P o になる、3 4 1 : 女子が前の R S h P o を保ちセიმフットで左右と 2 歩前進)
- ・キューバンロックス t o オープン P o 2 3 & 4 1 (女子 2 3 4 1)
(㊦ 2 : 左足前進、3 : 右足に体重戻す、& : 左足右足に閉じながらボディ少し右に回して女子の右回転をリード、4 1 : 右足横にして女子と正対し左手で女子右手を取りオープン P o 、女子 2 : 左足前進、3 : 右足に体重戻す、4 1 : 左足前進しながらボディ右に回して男子と正対)

★★★ (43)

※レッグフック & デベロップ ~ スピン t o ファン P o ※

c f . フィガー (54)

C l d P o で始める

- ・A v d オープニングアウト & レディレッグフック 2 3 & 4 1
(㊦ 2 3 : A v d オープニングアウトの 1 ~ 2 歩、& : 左足体重掛けずに横に開く、4 1 : 右足体重のままボディ右に回して女子と正対した状態で女子を引き離し女子左足レッグフックを補助、女子 2 3 : A v d オープニングアウトの 1 ~ 2 歩、& : 左回転して男子の右サイドに右足 C B M P 前進、4 1 : 右足体重のままボディ右に回して男子と正対し直立したまま左足を身体の後方にスイングしてレッグフック)
- ・ランジライン t o R & レディデベロップ 2 3 4 1
(㊦ 2 3 4 1 : 左手を離し左足に徐々に体重移し替えながら右スエーのランジライン t o R になりつつ右手を女子左腕の上をスライドさせて伸ばし女子のデベロップを補助、女子 2 3 4 : 右足体重のままボディ少し右に回しながら左手で男子右腕をホールドし右手横に伸ばして左膝を徐々にリフト、1 : 左ボディを男子に直交させ左足前にキックしてデベロップ)
- ・レディスピン t o ファン 2 3 4 1 (女子 2 & 3 & 4 1)
(㊦ 2 3 4 1 : バックベーシック踏みながら左手上げてその下で女子左回転スピンをリードしてファン P o で終る、女子 2 & 3 & 4 1 : 左足前進から左回転スピンしてファン P o で終る)

★ (44)

※スリースリーズ ~ ロープスピニングの変形※

c f . フィガー (30)、(55)

オープン P o で始める

・スリースリースエンドレディハイロンデ 2 3 4 1 × 8
(注 8 ビート目 2 : 右足後退、3 : 左足横少し前に、4 1 : 右足左足に閉じて女子
ロンデをリード、女子 2 3 : 左 S L で左右と 2 歩前進、4 1 : 男子の右サイドに左足
前進して右足ハイロンデ)

・ロープスピニングの変形 2 3 4 1 , 2 3 4 1
(注 前半 2 3 4 1 : 右手を上げて左足からのサイドクカラッチャ、後半 2 3 4 1 :
左手上げて右足からのサイドクカラッチャをして終りに左手で女子右手を取り女子と
正対、女子 2 : F 1 w に右足後退、3 : 右手で男子の右腰をタッチし男子の背中を見
て左足横に、4 1 : 右手を男子の腰回りにタッチしたまま右足前進、後半 2 3 : 右手
を男子の腰回りにタッチしたまま左右と 2 歩前進、4 1 : 左足横にして男子と正対)

★★★ (4 5)

※フェンシング～サーキュラーウォーク & レディダブルアンダーアームターン t
o L ※

c f . フィガー (3 5)、(6 8)、(7 3)

ファン P o で始める

・アレマーナ 1 ~ 3 歩 2 3 4 1
・アレマーナ t o レディラウンドウォーク 2 3 4 1 , 2 3 4 1
(注 前半 2 : 右足後退しながら左手上げ女子の右回転をリード、3 : 左足体重戻し
ながらボディ左に回し頭を上げた左手の下をくぐる、4 1 : 右足横にして左手下げて
略 L S P、後半 2 3 4 1 : フォワードベーシックを踊りながら左手で女子が前進する
ようにリードし終りに女子と正対、女子前半 2 3 4 1 : 左足から右回りに 3 歩前進し
て略 L S P、後半 2 3 4 1 : 右足から右回りに 3 歩前進し終りに男子と正対)

・フェンシング 4 ~ 6 歩 2 3 4 1
(注 オープン C P P で終る)
・サーキュラーウォーク t o L
& レディダブルアンダーアームターン t o L 2 3 4 1 , 2 3 4 1
(注 2 3 4 1 × 2 : 左腕上げて女子の左回転をリードしながら女子の周りを左足から
左回りに 6 歩前進ウォークして最後は左腕下げてオープン C P P の右足体重になる、
女子 2 3 4 1 × 2 : 男子の左腕の下で右足から左回転のスイッチターンを 2 回踊りオ
ープン C P P の左足体重で終る)

・バックワードウォーク 2 3 4 1
(注 2 : 左足後退しながら左手で女子の右回転をリード、3 : 右足後退して女子と
正対、4 1 : 左足後退、女子 2 : オープン C P P で右足前進、3 : 左足前進してボデ
ィ右に回し男子と正対、4 1 : 右足前進)

・フォワード & バック 4 ~ 1 8 歩 2 3 4 1 × 5
(注 終りにボディ左に回して女子が後の R S h P o のダブル H H o になる、ムアー
P V 6 参)

・ターキッシュタオル 2 3 4 1 × 3
・スパイラルエンディング 2 3 4 1
(注 オープン P o で終る)

★★★ (4 6)

※カール～レディスイーブルターン t o L ※

c f フィガー (3 3)

オープン P o で始める

・カール t o カドルホールド 2 3 4 1
(注 2 3 4 1 : 終りで左手を女子の腰の位置まで下げて女子を背面させ右手で女子
左手を取りカドルホールド、女子 4 1 : 右足前進してカールアクションで男子に背面
してカドルホールド)

・レディスイーブルターン t o L

2 3 4 1, &

(注 2 3 : 右手離し右足横後にして右膝曲げ左足横に伸ばしてランジライン t o L となり女子左回転スーブルをリード、4 1 : 右足徐々に立ち上がりながら中間バランスでボディ右に回し左手を右方に引いて女子前進をリード、& : 左足に体重移して女子右回転をリード、女子 2 3 : 左腕を後ろに伸ばし顔を男子に向けた状態から左足前進して右足ロンデして左回転スーブル、4 1 : 左足体重のまま右足左足の前をアクロス前進、& : 右足左足に揃えてボディを右にツイストし左ボディを男子と略直交)

・オープンヒップツイスト t o ラナウェイ P o

2 3 4 1

(注 2 : 右足後退、3 : ボディ少し左に回しながら左足横少し前に前進しつつ手の甲を返して女子をラナウェイ P o にリード、4 1 : ラナウェイ P o のまま右足横に、女子 2 : 男子の前を横切って左足前進、3 : 右足前進して後に左回転スパイラルしてラナウェイ P o、4 1 : ラナウェイ P o で左足前進)

・キューバンロック

2 3 4 1

(注 2 : 手の甲を元に戻しつつボディ少し右に回して左足横に置きファン P o、3 4 1 : 右左とキューバンロック、女子 2 : 右足左足に揃えながらボディ右に回して右ボディを男子と略直交させて両膝曲げる、3 4 1 : 左右とインプレイスベリック)

・ホッケースティック後半

2 3 4 1

(注 2 3 4 1 : 右足後退からホッケースティックの 4 ~ 6 歩を踊る、女子 2 3 4 1 : 左足前進からホッケーの 4 ~ 6 歩を踊る)

★★★ (4 7)

※スライディングドアーズの変形※

c f. フィガー (2 1)、(7 4)

ファン P o で始める

・フェンシング 1 ~ 3 歩

2 3 4 1

(注 2 : 左足前進、3 : 右足体重戻す、4 1 : 左足横にして女子右回転するようにリードした後にスエー左にして終りにダブル H H o になる、女子 2 : 右足左足に揃える、3 : 左足前進、4 1 : 右足前進して右回転スーブルターンしてダブル H H o)

・スローキューバンロック

& レディスロースイーブル

2 3, 4 1

(注 2 3 : ダブル H H o で両足開いて立ち右足体重移しながら女子左回転スーブルターンをリード、4 1 : 左足体重移しながら女子右回転スーブルターンをリード、女子 2 3 : 左足前進して左回転スーブルターン、4 1 : 右足前進して右回転スーブルターン)

・レディクイックヒップツイスト

2 & 3 & 4 1

(注 2 & 3 & : 女子のクイックヒップツイストをリード、4 1 : 右足左足に揃え左手を離す、女子 2 : 左足前進してダブル H H o、& 3 & : ボディ左に回し右足左足に揃えてからその場でヒップツイストを行う、4 1 : 左足を男子の右サイドに前進)

・スライディングドアーズの変形

2 3 4 1, 2 3 4 1

(注 前半 2 : 左足横にして膝曲げ右手で女子の左手を取ってランジライン t o R、3 : 右足体重戻す、4 1 : 左足右足の後ろに交差して女子と正対、後半 2 : 右膝緩めスエー左にしてランジライン t o L でアームを上から下に弧を描く、3 : 左足体重戻す、4 1 : 右足 C B M P アクロス前進、女子前半 2 : ボディ右に回して右足横にして膝曲げ左手で男子右手を取ってシットライン、3 : 男子の方に左足前進、4 1 : 右足横にして男子と正対)、後半 2 3 4 1 : スポットターン t o R)

・スライディングドアーズの変形

2 3 4 1, 2 3 4 1

(注 上記をもう一度繰り返す)

・A v d オープニングアウト

エンドスパイラル t o オープン P o

2 3 4 1, 2 3 4 1

→注 上記スライディングドアーズの変形の先行フィガーとしては、上記クイックヒ

ップツイストの代わりに、単純にアレマーナや、前述フィガー（４）のテレマーク〜ヒップツイストを踊ってもよい

★★★（４８）

※イクスプロージョン into カドルHo〜ランジライン&レディパッセ※
c f. フィガー（３）、（４８）

ファンPoで始める

・ホッケースティック 2 3 4 1, 2 3 4 1

（㊦オープンCPPで終る）

・スィーブルターン to L&サイドバイサイドラン 2 3 & 4 1

（㊦2：オープンCPPで左足前進してから左回転スィーブルしてRSP、3&：RSPで右左と2歩前進ラン、4 1：右足左足に閉じる）

・イクスプロージョン into カドルHo 2 3 4 1

（㊦2：右手で女子左手を取り左足横にして膝曲げイクスプロージョン、3：右足体重戻しつつ右手で女子を引き付けて女子左回転をリード、4 1：左足体重掛けずに右足に揃えてRShPoのカドルホールド、女子2：右足横にして膝曲げイクスプロージョ、3：左足体重戻しつつボディ左に回す、4 1：左回転継続して右足左足に閉じて男子に背面しRShPoのカドルホールド）

・ランジライン&レディパッセ 2 3 4 1

（㊦2 3：カドルHoのまま左足に体重移して膝曲げて上体左に傾ける、4：ボディ少し右に回しつつ右足体重移して左手離し右手で女子の右腰をホールドして支える、1：右膝を十分に曲げて左足を後ろに伸ばし右手で女子右腰をホールドするとともに、左手で女子左手をホールドして女子を支えランジラインで女子を見上げる、女子2 3：カドルHoのまま左足に体重移して上体左に傾けて男子の顔を見る、4 1：ボディ少し右に回して右足に体重を移し上体引き上げつつ左膝リフトするとともに右腕を上左腕を後ろに伸ばして右足のボールの前バランスで立ち左足つま先を右足くるぶしにコンタクトさせてパッセ）

・リカバー to オープンPo
レディベロッペ&スポットターン to R 2 & 3 4 1

（㊦2 &：右膝伸ばして立ち上がり右手離す、3 4 1：女子に向けて左右と2足前進してオープンPoで終る、女子2：左足前にキックしてペロッペ、& 3：左右と2歩前進ラン、4 1：左足前進した後右に半回転スポットターンして男子と正対）

→㊦上記のランジライン&レディパッセはここでは1ビートで踊るようにしているが、2ビート使って踊ることもできる

★★★（４９）

※オープンテレマーク〜サイドドロップライン※

CldPoで始める

・フォワードベーシック 2 3 4 1

・オープンテレマーク &, 2 3 4 1

（㊦&：右足横後にしてボディ少し左に回す、2 3 4 1：左足前進からオープンテレマーク、女子&：左足右足前をアクロス前進、2 3 4 1：右足前進からオープンテレマーク）

・サイドドロップライン 2 3 4 1

（㊦2：左足体重のまま右手を女子の左腰から背中に回して抱える、3 4 1：徐々に左膝曲げながらボディ左に回して右足を女子の背中側に伸ばし女子を仰向けにあびせ倒して右大腿で女子の背中を支え左腕を上伸ばすか、左手で女子の右手をホールドして女子を見る、女子2：右足体重のままボディ左に回して左足右足に揃えつつ右手で男子の左腰から背中を抱える、3 4 1：両足トウで両膝引き上げながら上体仰向けに倒れ左腕は下に垂らし顔は左手の方を見る）

・リカバー&スピン to オープン P o

2 3 4 1, 2 3 4 1

(女子 2 3 4 1, 2 & 3 4 1)

(④前半 2 3 : 上記サイドドロップライン継続、4 1 : 左足体重のまま膝伸ばして女子を起き上がらせる、後半 2 : 右足体重移しながらボディ右に回して右腕で女子右回転をリード、3 : ボディ右に回しながら左足横前に、4 1 : 女子に向けて右足前進してオープン P o、女子前半 2 3 : 上記サイドドロップライン継続、4 1 : 膝伸ばして起き上がり左足体重で終る、後半 2 & 3 : 右足前進からの右回転スリーステップターン、4 1 : 右回転継続して左足横後に置き男子と正対してオープン P o)

→④上記のサイドドロップラインには上記オープンテレマークに代えてテレスピンから入ることもできる

★★★ (50)

※スライディングドアーズ~ホース&カートウィズ R S h P o ※

※ラウンドウォーク to R & レディアンダーアームロータリー to R ※

c f. フィガー (15)

C l d P o で始める

・A v d スライディングドアーズ

2 3 4 1 × 4

(④フィガー (18) の A v d スライディングドアーズ (a) ~ (e) のいずれかの前半と後半を 2 回踊る)

・ホース&カートウィズ R S h P o

2 3 4 & 1, & 2 & 3 & 4 & 1

(④前半 2 : 左足 C B M P 前進して左手で女子左手を取り右腕で女子の右腰を抱える、3 : 右足体重戻す、4 : 左足 C B M P 後退、& : 両足で左にスイーブルして女子左回転をリード、1 : 左足体重乗せて膝曲げ右足少しロンデして横に伸ばす、後半 & 2 & 3 & 4 & 1 : 上記姿勢を保ち左足で左回転継続し最後に女子を左回転スパイラルにリード、女子前半 2 : ボディ右に回して右足後退、3 : 左足体重戻す、4 & 1 : 右左右と左回りに前進ラン、後半 & 2 & 3 & 4 & 1 : 左足から 8 歩前進ランして最終歩 (1) で右足前進して左回転スパイラル)

・リカバー to オープン P o

2 3 4 1

(④ 2 3 4 1 : バックベシクを踊りながら女子左回転をリードして女子と正対して右手で女子右手を取り H d S h H o で終る、女子前半 2 3 4 1 : 左右左と 3 歩で左回転継続して男子と向き合い右手で男子右手を取り H d S h H o)

・オープンブレイク to アウトサイドスイーブル

2 3 4 1

(④ 2 : H d S h H o で左足後退チェック、3 : 右足体重戻す、4 1 : ボディ右に回して左足横前にして右手で右方に女子前進からのアウトサイドスイーブルをリード、女子 2 : 右足後退チェック、3 : 左足体重戻す、4 1 : 右足左足の前をアクロス前進してボディ右に回してスイーブルし右膝曲げる)

・ラウンドウォーク to R

& レディアンダーアームロータリーターン

2 3 4 1, 2 3 4 1

(④ 2 3 4 1 × 2 : H d S h H o で右手を女子の頭上にかざして右足から 6 歩女子を中心に右回転ウェークしつつ女子を右回転させ、最終歩 4 1 の左足体重のときボディ右に回して女子立ち上がらせ女子右ボディと略直交、女子前半 2 3 4 1 : 右膝を十分に曲げて男子のウォークの邪魔にならないよう左膝を少し折り畳んで右回転継続、後半 2 3 4 1 : 右膝曲げたまま右回転継続し、最終歩 4 1 で右膝伸ばして立ち上がり右ボディを男子に略直交させる)

・ホッケースティック後半

2 3 4 1

(④ 2 3 4 1 : 右手を離して左手と右手のホールドになりボディ右に回し右足後退からホッケー後半を踊りオープン P o で終る)

→④上記ホース&カートウィズ R S h P o はオープンヒップスパイラルから入ることもできる

★★★ (51)

※カール～スリーアレマナーズ4～9歩～スリーステップターン to L ※
オープンP oで始める

- ・カール 2 3 4 1
(注4 1 : 左足右足に閉じずに左足横に、女子4 1 : 右足で左回転スパイラルして男子に略背面する)
- ・スリーアレマナーズ4～9歩 2 3 4 1, 2 3 4 1
(注前半2 3 4 1 : 右足からのサイドクカラチャしながら女子の右回転を補助し終りに左手下げる、後半2 3 : 左足からのサイドクカラチャ、4 1 : 左足右足に閉じずに左足CBMPに後退しながら女子を自分の右サイドに前進させた後に右回転させて女子の左ボディを直交させる、女子前半2 : 左足前進から右回転のスイーブルターン、3 : ボディ右にまわして右足前進、4 1 : 男子の右サイドに左足前進し(4)右回転して男子に略背面し右手下げ右足前にポイント(1)、後半2 3 4 1 : 右足で左回転スパイラルターンから始めるスリーアレマナーズの7～9歩を踊り終りにボディ右に回し左ボディを男子と直交、ジェフリーハーン教p74(フィガー20)参)
- ・リカバー to オープンP o 2 3 4 1 (女子2 & 3 & 4 1)
(注2 : 右足後退しながら左腕上げその下で女子左回転スピンをリード、3 : 左足体重戻しつつボディ左に回しながら左腕下げて略女子と正対、4 1 : 右足女子に向けて前進してオープンP o、女子2 : 左足前進、& : 右足前進して左回転スパイラルターンして略男子に背面、3 & 4 1 : 左足からの左回転スリーステップターンをして男子と正対して終る)

★★ (52)

※ショルダー to ショルダー～スパイラル～キューバンロック～ロープスピニング ※

※カール into CPP～チェックポールターン to L ※

ファンP oで始める

- ・アレマーナ 2 3 4 1, 2 3 4 1
- ・ショルダー to ショルダー
ウィズレディデベロップ・エンド in スパイラル 2 3 4 1, 2 3 4 1
(注最終歩4 1 : 右足左足に揃え右手上げその下で女子右回転スパイラルをリード)
- ・バックワードウォーク 2 3 4 1
(注2 3 4 1 : 左手上げ、右手平を女子の右腰後にタッチしながら左右左と3歩後退)
- ・キューバンロックス 2 3 4 1
- ・Sydキューバンロックエンド in スパイラル 2 & 3 4 1
(注4 1 : 右足左足に揃え左腕上げて女子を右回転スパイラルさせる)
- ・ロープスピニング1～3歩 2 3 4 1
(注2 3 4 1 : 左足からのサイドクカラチャを踊るが終りに左足でボディ鋭く左に回してPPになる)
- ・フェンシングウィズスピン 2 3 4 1
(注2 : 右足アクロス前進チェック、3 : 左足体重戻す、4 1 : 右足横に置くと同時に右に1回転スピンして女子と正対、女子 : その反対)
- ・サイドクカラチャ to L & R 2 3 4 1, 2 3 4 1
- ・スプリット to カール into CPP 2 3 4 1
(注2 : 左足を大きく左方向横斜めに後退して右手は横に伸ばし女子の顔を見る、3 : 右足体重戻す、4 1 : 左足右横少し前に前進しながらボディ右に回し左腕上げ女子の左回転スパイラルをリードしなからオープンCPPで終る、女子2 : 右足後退すると共に左膝曲げてリフトし左手は横上に伸ばし男子の顔を見る、3 : 左足体重戻す、

4 1 : 右前進して左回転スパイラルしてオープンC P Pで終る)

・チェックボールターン t o L 2 3 4 1

(注2 : オープンC P Pで右足C B M P前進チェック、3 : ボディ左に回しつつ左足オープンP Pで前進して左に1回転、4 1 : 右足左足に揃え女子と正対、女子 : その反対)

★★★ (5 3)

※アレマーナ t o レディスピン t o R ~ ランジ & レディシットライン ~ ヒップツイスト ~ バックラン ※

ファンP o から始める

・アレマーナ t o レディスピン t o R 2 3 & 4 1

(注2 3 & : アレマーナの1 ~ 3歩、4 1 : 右足横に開いて上げた左手の下で女子を右回転スピンさせ終りに女子と正対、女子 2 3 & : アレマーナの1 ~ 3歩、4 1 : 左足のボールで右に1回転して男子と正対)

・ローレグライン & レディシットライン 2 3 4 1

(注2 3 4 1 : 両腕で女子の腰を抱えて右膝深く曲げ左足後方に伸ばしてランジラインとなり女子の顔を仰ぎ見る、女子 2 : 右足小さく横にして両手で男子の首筋を抱える、3 4 1 : 両足揃えてボールで立ち少しボディ右に絞って男子の顔を見る)

・レディヒップツイスト 2 3 4 1

(注2 3 4 1 : 女子のツイストを補助しながら右膝徐々に伸ばして立ち上がる、女子 2 3 4 1 : 両手で男子の首筋を抱えたまま左右左と交互に体重移してツイストしながら立ち上がる、)

・バックラン & レディスピン t o バックラン 2 3 & 4 1

(注2 : 両手を女子の腰にタッチしたまま左足右足に閉じ女子右回転をリード、3 & 4 1 : 右足から3歩後退、女子 2 : 右足体重移して右に1回転して男子と再び正対、3 & 4 1 : 男子と正対したまま左足から小さく3歩後退)

・キューバンロック 2 3 4 1

(注2 3 4 1 : 左足後退してキューバロック)

・フォワードウォーク 2 3 4 1

(注2 3 4 1 : 右足から女子に向けて前進ウォーク)

★★ (5 4)

※スロースパイラル ~ フォワードラン ~ ランジライン & レディシットライン ※
c f . フィガー (1 2)

C l d P o で始める

・A v d オープニングアウト t o スロースパイラル

エンドレディフォワードラン 2 3 4 1 , 2 3 & 4 1

(注前半2 3 4 1 : A v d オープニングアウトを踊り女子スパイラルをリード、後半2 : 左足体重のまま女子スパイラルを継続して略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、3 & 4 1 : 右足から右方前方に3歩小さくフォワードラン、女子前半 2 3 4 1 : A v d オープニングアウト後に左回転スパイラル、後半 2 : 右足体重のままスパイラル継続して男子に背面して略R S h P o となり右腕上に伸ばし左腕は横に伸ばす、3 & 4 1 : 左足から右方前方に3歩小さくフォワードラン)

・キューバンロックス t o ランジライン

& レディシットライン 2 3 4 1

(注2 : ボディ少し左に回して左足体重戻しながら左手離し右手で女子右回転をリードして終りに右手離す、3 : ボディ少し右に回しながら右足体重戻す、4 1 : 右足体重のまま膝を十分に曲げ右手で女子の左手を取ってランジラインとなり女子の顔を仰ぎ見る、女子 2 3 : 男子の右方に向けて右左と右回転ツーステップターン、4 1 :

右足横に置き略R S h P oとなり左膝高くリフトして左手で男子の右手を取りシットライン)

・レディスピントファンP o 2 3 4 1 (女子2 & 3 & 4 1)

(㊦2 : 右膝伸ばしつつ右腕で女子を引き付けて右手離す、3 : 左足横に、4 1 : 右足横前に置き左手で女子右手を取ってファンP o、女子2 & 3 & 4 1 : 左足前進から左回転スピンをしてファンP oで終る)

★★★ (5 5)

※アレマーナt o ロンデ〜キューバンロックス&レディラウンドウォークエンドタンデムP o※

※サイドリーニング〜リフト (ベーシックフレアー) ※

c f. フィガー (4 4)、(9 4)

オープンP oで始める

・縦アレマーナt o ロンデ 2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦最終歩4 1 : 右足体重で女子ロンデをリード、女子最終歩4 1 : 男子の右サイドに前進して右足後方にハイロンデ)

・キューバンロックス&レディラウンドウォーク
エンドタンデムP o

2 3 4 1 (女子2 & 3 4 1)

(㊦2 3 4 1 : 左足からのキューバンロックスを踊り終りに左手を左方に払って女子の右回転スパイラルをリードしてタンデムP oとなり両手で女子の両上腕部をホールド、女子2 : 右足左足後ろに交差、& : 男子の背中を見ながら左足横前に、3 : 男子の左サイドで右足アクロス前進、4 1 : 男子の前に左足前進して右に半回転してタンデムP oとなり両腕後に回し両手で男子の左右の大腿を抱える)

・スローヒップサークル 2 3 4 1

(㊦2 3 : 右足体重移しながらしてヒップサークル、4 1 : 左足体重移しながらヒップサークル、女子2 3, 4 1 : 両足揃え両手左右に広げて右左とヒップサークル)

・クイックヒップサークル 2 3 4 1

(2 3 : 上記のホールドを保ち右左とヒップサークル、4 1 : 右足体重乗せながら両手で女子右回転をリードして再びタンデムP o、女子2 3 : 上記のホールドを保ち右左とヒップサークル、4 1 : 右足で右に1回転して再びタンデムP o)

・サイドリーニング 2 3 4 1

(㊦2 3 : 左足体重移しながら右手で女子の右腰を抱えて左に傾斜、4 1 : ボディ右に回しながら右足体重戻して立ち上がり女子をリフト、女子2 3 : 左足体重移しながら左手を男子の右首筋から左脇まで巻きつける、& : 右足体重移す、4 1 : 左足を右足に閉じるのと同時に右足を後方に振り上げてリフトを補助しリフトしたら顔を回転方向に向けアティチュードの姿勢になる、なお、1ビート分余分にとることもできる)

・リフト (ベーシックフレアー) 2 & 3 & 4 1

(㊦2 & 3 & : 上記ポーズを保ち左手横に広げて左右左右と4歩小さく右回りにラン、4 1 : ボディ右回転継続して左足体重で終り腰下げて女子の着地を補助、女子2 & 3 & : 上記ポーズを保つ、4 1 : 左腕を男子の首筋から外しながら右足着地、リフト集No 2参)

・レディターンt o R&エンドオープンP o 2 3 4 1

(㊦2 : ボディ右に回しながら右足後退して女子の右回転をリードしてホールド離す、3 : 左足女子に向けて前進、4 1 : 右足横前にして女子と正対して終る、女子2 : 左足後退して右回転ピボット、3 : ボディ右に回しながら右足前進、4 1 : 左足横にして男子と正対)

★★★ (5 6)

※スリースリーズ〜A v dスライディングドアーズの変形※

※オープニングアウト t o キャッチ～ヒップロール～カール t o ファン※
オープン P o で始める

・スリースリーズ 1～6 歩 2 3 4 1 × 2

(㊦スリースリーズの 1～6 歩を踊る)

・A v d スライディングドアーズの変形 2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦前半 2 : 左足 C B M P 前進、3 : 右足体重戻しながら左手で女子左手首をホールド、4 1 : 左足 C B M P 後退しながら左手を右方に払って女子の左回転スパイラルをリード、後半 2 : 右足横後にして膝緩めスエー左にして両腕を上から下に弧を描く、3 : 左足体重戻す、4 1 : 右足 C B M P 前進してダブル H . H o となる、女子前半 2 : 右足 C B M P に後退、3 : 左足体重戻す、4 1 : 右足前進して左回転スパイラルターン、後半 2 : 左足横前に前進してボディ右に回転、3 : 右足体重戻す、4 1 : 男子の右サイドに左足前進後にダブル H H o)

・スプリット 2 3 4 1

(㊦ 2 : ダブル H H o でボディ少し右に回しながら左足後退チェック、3 : 右足体重戻す、4 1 : ボディ少し左に回しながら左足右足に閉じて C l d H o、女子 2 : ダブル H H o でボディ少し右に回しながら右足後退チェック、3 : 左足体重戻す、4 1 : ボディ左に回しながら右足左足に閉じて C l d H o)

・オープニングアウト t o L t o キャッチ 2 3 & 4 1

(㊦ 2 : ボディ左に回して右足横に、3 : ボディ右に回しながら左足体重戻す、& : 右足左足に閉じて両手で女子の腰をホールドして女子を仰ぎ見る、4 1 : 右足体重のまま両手で女子の腰を引き付けながら左足横後に伸ばし顔を左下に向ける、女子 2 : ボディ左に回し左足男子の左サイドで後退、3 : ボディ右に回しながら右足体重戻す、& : 左足右足に閉じて両足のボールで立ち男子と正対し両膝と両腕を共に上に伸ばし上体を少し後ろに反らす、4 1 : 両足ボールのまま両膝曲げ両手を男子の両肩の上に置いてヘッド左下に向ける)

・レディヒップロール 2 3 4 1

(㊦ 2 3 4 1 : 両手で女子の腰をホールドしたまま女子の顔を見つつ右膝次第に伸ばしながら女子ヒップツイストを補助、女子 2 3 4 1 : 顔上向け男子を見ながらその場で左右左とヒップツイストしながら次第に膝伸ばして立ち上がる)

・スプリット t o カール 2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦前半 2 : 左足体重移しながら左手で女子右手を取り右手横に伸ばす、3 : 右足体重戻す、4 1 : 左足右足に閉じ左腕上げて女子カールをリード、後半 2 3 4 1 : バックベーシックを踊りファン P o で終る、女子前半 2 : 右足後退しながら右手で男子左手を取り左手横に伸ばす、3 : 左足体重戻す、4 1 : 右足前進後に右腕上げ左回転してカール、後半 2 3 4 1 : オープンヒップツイスト 4～6 歩を踊りファン P o)

★★ (5 7)

※A v d レッグターン※

c f . フィガー (4 9) , フィガー (7 0)

ファン P o で始める

・A v d レッグターン 2 3 4 1, 2 3 4 1

2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦ 1 ビート目 2 3 : フォワードベーシックの 1 2 歩、4 1 : 左足の上でボディ左に回す、2 ビート目 2 3 : 左足体重のままさらにボディ左に回し右膝リフトして右足首を左足コムラの内側にタッチして右腕を左腕の上でアクロス、4 1 : ボディ右に回し右足横に、3 ビート目 2 3 : 右足体重のままボディ右に回し左足上げてロンデして左膝リフトして左足首を右足コムラの内側にタッチ、4 1 : ボディ少し左に回しながら左足横にポイントしてオープン C P P、4 ビート目 2 3 : 左手離し左足の上で左回転スピン、4 1 : 右足体重移して女子と正対して終る、女子 1 ビート目 : ホッケーの 1～3 歩、2 ビート目～3 ビート目 : 男子の周りを 6 歩右回りに前進ウォークして終

りにオープンCPP、4ビート目：左足前進してスポットターンtoRを踊り男子と正対して終る、詳細はアーPV2参)

★★ (58)

※オープンヒップツイストtoラナウェイ～バックワードウォーク～Sydキューバンロックス～ナチュラルスピントoクイックホッケー※
cf. フィガー(7)、(28)

オープンPoで始める

- ・オープンヒップツイストtoラナウェイ 2341, 2341
(注前半2341：オープンヒップツイストの1～3歩、後半2：右足後退しながら左腕で女子を引き付ける、3：左足体重戻しつつ手の甲を返して女子ラナウェイPoにリード、41：ラナウェイPoで右足前進、女子前半2341：オープンヒップツイストの1～3歩、後半2：男子の左方に左足前進、3：右足前進後に左回転スパイラルターンをしてラナウェイPo、41：ラナウェイPoで左足前進)
- ・バックワードウォーク 2341
(注2：左足小さく前進チェックして左手の甲を戻し女子と正対、341：左SLで右左と2歩後退、女子2：右足前進の右回転スィーブルターンをして男子と正対、341：右SLで左右と2歩前進)
- ・Sydキューバンロックス 2&341
(注2&341：Sydキューバンロックスを踊り左足体重で終る)
- ・ナチュラルスピントoレディハイロンデ 2341
(注23：右左と2歩で右回転、41：右足横少し前に置き女子ハイロンデをリード、女子41：左足横に置き右足後方に向けてハイロンデ)
- ・クイックホッケーエンドファンPo 2341
(注詳細は前述のフィガー(7)参照)

★★★ (59)

※クイックオープンテレマーク～フォーリングアーチライン※

C1dPoで始める

- ・ベーシック前半 2341
- ・クイックオープンテレマーク 23&41
(注2：コンタクトHoとなり右足後退、3&41：オープンテレマーク)
- ・フォーリングアーチライン 2341, 2341
(注前半2：PPで右足前進、3：左足横にして女子のボディを左に回し女子右ボディを自分の右ボディサイドと直交させる、41：右手を右に(時計回りに)振りながら女子の右脇の下に差し込み背中から左脇までを抱え左手は横斜め上に伸ばす、後半23：右手で女子を抱えた状態を保ったまま左膝を深く曲げ右手を左方下に向けて下げ左手は後上方に伸ばして顔は女子を見る、41：このポーズを保つ、女子前半2：PPで左足前進、3：右足体重乗せてボディ左に回し右ボディを男子と直交させ右手を男子の右脇の下に差し込む、41：右手を手前(自分の顔の方)に曲げて男子右上腕の下を通り右肩まで巻き付けてしっかりと抱える、後半23：この状態を保ったまま右膝を深く曲げて体重支えながらボディ左に回し左足は前に伸ばすとともに左手は後に伸ばして顔は左手の方に向ける、41：このポーズを保つ)
- ・リカバーtoオープンPo 2341, 2341
(注前半23：右足に体重移して女子を立ち上がらせながら右腕を女子の脇から抜いて女子を前に押し出し左回転をリード、41：左足右足に閉じる、後半2341：バックベーシックを踊り女子と正対、女子前半23：右膝伸ばしながら腰を前に出すようにして立ち上がり右手のホールドを離す、41：右足体重のまま少しボディ左に回して男子と背面、後半2：男子に背面した状態で左足前進に、3：右足前進して左に半回転、41：左足横にして男子と正対)

★★★ (60)

※レディスリーステップターンエンド in R S h P o ※

※キューバンロック～Sydナチュラルスピント P P～リカバー t o ファン ※
c f . フィガー (40) , (63) , (92)

ファン P o で始める

・サイドキューバンロックス

&レディスリーステップターン t o R 2 3 4 1 (女子 2 & 3 & 4 1)

(㊦ 2 : 左足横にして左手で女子前進リード、3 : 右足体重移しながら左手で女子を引き付けた後に左方に払って女子の右回転をリードして左手離す、4 1 : 左足体重移して左手で女子左上腕部をホールドして R S h P o 、女子 2 : 右足左足に閉じる、& : 左足前進、3 & 4 1 : 右足前進から男子の前を右方に横切って右回転リーステップターをして右足体重の R S h P o となり右腕上げ左腕は横後に伸ばして男子に預ける)

・リカバー t o C l d P o

&

(㊦ & : 右足体重移しながらボディ少し右に回しつつ左手を右方に払って女子の左回転をリードし女子と正対、女子 & : ボディ左に回しながら左足右足に閉じて男子と正対し右手で男子胸元をタッチして左回転を止める)

・キューバンロックス

2 3 4 1

(㊦ 2 3 4 1 : 左足からのキューバンロックス、女子 2 3 4 1 : 男子に向けて右足前進してキューバンロックス)

・Sydナチュラルスピント P P

2 & 3 4 1

(㊦ 2 & 3 : コンタクト P o で右足前進からナチュラルスピン、4 1 : P P で左足横に)

・リカバー t o オープン P o

2 3 4 1

(㊦ 2 : 右足後退しながら女子を前に送り出す、3 : 左足体重戻しながらボディ左に回して女子と正対、4 1 : 右足前進してオープン P o 、女子 2 : 左足前進、3 : 右足前進して左回転して男子と正対、4 1 : 左足後退してオープン P o)

★★★ (61)

※チェックドレマーナ～ランジチェックフロムオープン C P P ※

※スポットターン t o L エンドオープン P P～スィーブルターン & スリーステップターン t o R ※

c f . フィガー (72) , (73)

ファン P o で始める

・チェックドレマーナ

t o レディスリーステップターン t o L 2 3 4 1 , 2 & 3 & 4 1

(㊦ 前半 2 3 4 1 : アレマーナの 1～3 歩、後半 2 : 左方に向けて左腕下げ女子の右回転をリードしつつ右膝曲げてランジライン t o L となり終りに左手離し右手で女子の左手首をキャッチ、& : 左足体重移しながら右腕で女子左回転をリードしてから右手離す、3 : 右足左足の後に交差、& : 女子に向けて左足アクロス前進、4 1 : 右足横にして女子と正対してオープン P o 、女子前半 2 3 4 1 : 通常のアレマーナの 1～3 歩、後半 2 : 左ボディを男子に直交させて左足前進チェックし左腕を男子に委ねる、& : ボディ左に回しながら右足体重戻す、3 & 4 1 : 左回転スリーステップターンして男子と正対してオープン P o 、ジェフリーハーン教 p 4 6 参)

・ランジチェックフロムオープン C P P

2 3 4 1

(㊦ 2 : 左足横に置いて膝曲げながら左手で女子右手首をホールドして前進チェックをリードしランジライン t o R、3 : 右足体重戻す、4 1 : 左足体重戻して女子と正対、女子 2 : ボディ左に回し右足アクロス前進して右手男子に預けてチェック、3 : 左足体重戻す、4 1 : 右足横に置き男子と正対、ジェフリーハーン教 p 4 8 参)

- ・ スポットターン t o L エンドオープン P P 2 3 4 1
 (㊦ 2 3 : 右足前進からの左回転スポットターンの 1 ~ 2 歩、 4 1 : 右足前進後に左に 1 / 2 回転してオープン P P で終る、 女子 : その反対)
- ・ スイールターン t o R
 & スリーステップターン t o R 2 3 & 4 1
 (㊦ 2 : 左足前進して右回転スイールターンしてオープン C P P、 3 & 4 1 : 右足前進からの右回転スリーステップターンをして女子と正対しオープン P o で終る、 女子 : その反対)

★★★ (6 2)

※ A v d オープニングアウト ~ ホース & カートの変形※
 c f . フィガー (2 1)

H d S h H o のオープン P o で始める

- ・ A v d オープニングアウト 2 3 4 1
- ・ ホース & カートの変形 2 3 4 & 1 & , 2 & 3 & 4 & 1
 (㊦前半 2 : H d S h H o のまま右足横にして女子を自分の前を左回転させながら左方に向けて横切らせる、 3 : ボディ左に回し右腕を女子右下腕に巻き付けて右足横に置くと同時に左足を横から後方にハイロンデ、 4 & 1 & : 右足体重のまま顔は女子に向けるが身体のセンターは女子が少し自分の右サイドに位置するようにして左回転、 後半 2 : 顔を女子に向けたまま左足右足の後ろに交差、 & 3 & 4 & 1 : 左足体重で身体のセンターは女子が少し自分の左サイドに位置するようにして右足横から前方にハイロンデして左回転継続、 女子 2 : H d S h H o で右足 C B M P に後退、 3 : 左足体重戻す、 4 : ボディ左に回しながら男子の前を横切って右足前進、 & : ボディ左に回しながら左足後退して男子と略正対して右腕を男子右下腕に巻き付ける、 1 & 2 & 3 & 4 & 1 : 右腕を男子右腕に巻き付けた状態で顔を男子に向けて右左右左……と順に 9 歩男子を中心にして左回りにバックランして右足体重で終る)
- ・ ポーズ 2 3 4 1
 (㊦ 2 3 4 1 : 左足体重で互いに腕を絡ませた状態を保ったまま女子に対向し右足体重掛けずに身体の前にポイントして女子を見る、 女子 2 3 4 1 : 男子と対向し右膝を男子よりも深く曲げ左足と左腕を後方に伸ばして男子を仰ぎ見る)
- ・ クイックホッケーの変形 2 3 4 1 (女子 2 3 & 4 1)
 (㊦ 2 : 右足後退しながら右腕で女子を引き付けて女子を立ち上がらせる、 3 : ボディ右に回しながら左足横に置き右腕上げてその下で女子前進させて左に回して右手離す、 4 1 : 右足女子に向けて前進し終りに左手で女子右手を取りオープン P o、 女子 2 : 右足体重のまま立ち上がる、 3 & 4 1 : 左足前進からのクイックホッケーをして男子と正対して終る)

★★★ (6 3)

※セイムフットチェックライン ~ レディースパイラルターン t o L ~ オーバースエー

c f . フィガー (3 1) , (4 1) , (7 0)

ファン P o で始める

- ・ レディースピン t o R 2 & 3 4 1 (女子 2 & 3 & 4 1)
 (㊦ 2 : 左足前進、 & : 右足体重戻しながら女子を右回転スピンにリード、 3 : 左足右足に閉じる、 4 1 : 右足横にして R S h P o、 女子 2 : 右足左足に閉じる、 & : 左足前進、 3 & 4 1 : 男子の前を横切って右回転のスリーステップターンをして R S h P o)
- ・ セイムフットチェックライン
 & レディースパイラル t o L エンド R S h P o 2 3 4 1 , 2 3 & 4 1
 (㊦ 前半 2 : 右手で女子左手を取り右斜め前方に向けて左足前進チェック、 3 : 右

足体重戻しながら右手で女子を引き付ける、4 1 : 左足横にして右手を左方にリードして女子の次の左回転スパイラルにリード、後半 2 : 右足後退しながら右手上げて女子の左回転スパイラルをリード、3 : 左足横にして終りに右手離す、& : R S h P o で右足アクロス前進、4 1 : 右足体重のまま左足横にポイントし左手で女子左手首をホールドし右腕上に伸ばす、女子前半 2 : 左手を男子に預けて右斜め前方に向けて左足前進チェック、3 : 右足後退してボディを左に回す、4 1 : ボディ左サイドを男子に略直交させて男子の左サイドに向けて左足前進、後半 2 : 右足前進して左回転スパイラルターン、3 : 左足横に、& : R S h P o で右足アクロス前進、4 1 : 右足体重のまま左足横にポイントし左腕横に右腕上にそれぞれ伸ばす)

・オーバースエー 2 3 4 1

(④ 2 3 : 左足横に置き左手で女子のボディを左に回してホールドを離し終りに女子と正対、4 1 : 左膝曲げ右手で女子の左腰を抱え左腕横上に伸ばしてオーバースエーライン、女子 2 : 左足体重移す、3 : ボディ左に回しなから右足左足に閉じて男子と正対し右手を男子の首筋に回して抱える、3 4 1 : 右膝曲げながらオーバースエーライン)

・クロスベーシック &, 2 3 4 1

(④ & : 左膝伸ばして立ち上がり中間バランスとなる、2 3 4 1 : 左手で女子右手を取って C l d P o になりスエー左にして左足前進からのクロスベーシック)

・アレマーナ 4 ~ 6 歩 2 3 4 1

★★ (6 4)

※レディスリーステップターン t o R ~ セイムフットスポットターン t o L ~ セイムフットスポットターン t o R エンドオープン P o ※

c f . フィガー (6 5)

ファン P o で始める

・レディスリーステップターン t o R 2 3 & 4 1 (女子 2 3 4 & 1)

(④ 2 : 左足前進、3 : 右足体重戻す、& : 左足右足に閉じなから女子の右回転スリーステップターンをリードして左手離す、4 1 : 右足横に、女子 2 : 右足左足に閉じる、3 : 左足前進、4 & 1 : 右足前進からの右回転スリーステップターン)

・セイムフットスポットターン t o R 2 3 4 1

(④ 2 3 4 1 : 男女共に左足前進から右回りのスポットターン)

・セイムフットスポットターン t o L

エンド i n タンデムシッティングライン 2 3 & 4 1

(④ 2 3 : 右足前進からスポットターン t o L の 1 ~ 2 歩、& : 左足の上で左に 1 回転して右足左足に閉じ女子と正対、4 1 : 左足横にしてタンデム P o となり両手で女子の両肩をホールド、女子 2 3 : 右足前進からスポットターン t o L の 1 ~ 2 歩、& : 男子に向けて右足前進して男子と正対、4 1 : 右足体重のままボディ右に回し左足右足に揃えて両膝曲げてタンデム P o となり両手で男子の両腰回りをホールドするか両腕左右に広げる)

・リカバー t o オープン P o 2 3 4 1

(④ 2 3 4 8 : ホールドを離し右足後退からのバックベーシック、女子 2 : 左足前進、3 : 右足前進してボディ左に回転、4 1 : 左足横後にして男子と正対)

★★ (6 5)

※ A v d オープニングアウト ~ シャッセ t o L & レディコンティニューアススピント o L ~ セイムフットスポットターン t o L & R ~ オープン P o n ※

c f . フィガー (6 4)

C l d P o で始める

・ A v d オープニングアウト 2 3 4 1

・シャッセ t o L

&レディコンティニューアススピン t o L 2 3 & 4 1

(女子 2 & 3 & 4 1)

(注 2 : 右足後退しながら女子が自分の前を左方に横切るようにリード、3 & 4 1 : 左足から左方にシャッセしながら女子の左回転スピンをリードし終りは略 L S P となる、女子 2 & 3 & 4 1 : 左足前進から 5 歩左回転スピンしながら男子の前を左方に横切り終りに左足体重で略 L S P)

・セიმフットスポットターン t o L 2 3 4 1

(注 2 3 4 1 : 右足前進からスポットターン t o L)

・フットチェンジ t o オープン P o

&レディスポットターン t o R 2 3 4 1

(注 2 : 左足前進、3 : 左足体重のままボディ右に回して右足体重掛けずに横にポイント、4 1 : 右足横前にして女子と正対してオープン P o で終る、女子 2 3 4 1 : 左足前進からのスポットターン t o R を踊り男子と正対してオープン P o で終る)

★★★ (6 6)

※縦アレマーナ～スプリット t o クイックホッケー※

※スリースリース i n タンデム P o ~ キューバンロックス & レディスイーブル

※

c f . フィガー (7 2) 、 (9 0)

オープン P o で始める

・縦アレマーナ 2 3 4 1 , 2 3 4 1

(注 最終歩 4 1 : 右足 C B M P 前進して両手腰の高さでダブル H H o 、女子最終 4 1 : 左 S L で左足前進しダブル H H o)

・スプリット

t o クイックホッケースティック 2 3 & 4 1

(注 2 : ダブル H H o でボディ右に回しつつ左足大きく横前に置き両手で女子を突き放して正対してオープンブレイク、3 & 4 1 : 小さく右足後退して右手離し左腕上げてクイックホッケーして女子と正対してオープン P o で終る、女子 2 : ボディ右に回しながら右足横後にして男子と正対してオープンブレイク、3 & 4 1 : 左足前進からのクイックホッケーを踊り男子と正対して終る)

・スリースリース i n タンデム P o 2 3 & 4 1 (女子 2 3 4 1)

(注 2 : 左足前進、3 : 右足体重戻す、& : 左足横に開いて女子を左手でプッシュして右回転させる、4 1 : 右足体重移してタンデム P o となり両手で女子の両上腕部を上からホールドし中間バランスとなる、女子 2 : 右足後退、3 : 左足体重戻す、4 1 : 右足前進しながらボディ右に回し男子に背面し左足横にポイントしてタンデム P o)

・キューバンロックス & レディスイーブル 2 3 4 1

(注 2 : タンデム P o を保ち左足体重移しながら女子右回転スイーブルをリード、3 : 右足体重移しながら女子左回転スイーブルをリード、4 1 : 左足体重移しながら女子右回転スイーブルをリード、女子 2 : タンデム P o を保ち左足横前に前進して右回転スイーブルターン、3 : 右足横前に前進して左回転スイーブル、4 1 : 左足前進して右回転スイーブル)

・リカバー t o ファン P o 2 3 4 1 (女子 2 3 & 4 1)

(注 2 : タンデム P o で右足体重移しながら女子左回転スイーブルをリード、3 : 左足右足に閉じながら左手を右方に払って女子の左回転をリード、4 1 : 右足横前にして左手で女子右手をホールドしてファン P o 、女子 2 : タンデム P o で右足横前に前進して左回転スイーブル、3 : 左ボディを男子に直交させて左足前進、& : 右足前進しながらボディ左に回す、4 1 : 左足後退してファン P o)

★★ (6 7)

※オープニングアウト t o R & L の変形～スタンディングスピン t o R ※
c f . フィガー (5) , (7 0) , (9 1)

ファン P o で始める

・レディスピン t o R

2 3 & 4 1

(女子 2 3 & 4 1 &)

(㊦ 2 : 左足前進、 3 : 右足体重戻しながら左手で女子引き付けて右回転をリード、 & : 左足右足に閉じながら左腕で女子の右回転スピンをリードして直ぐに左手を離す、 4 1 : 両足閉じたまま右足に体重移し右腕で女子の左脇下を通して背中を抱えて終る、 女子 2 : 右足左足に閉じる、 3 : 男子の前を横切って左足前進、 & : 右足前進、 4 1 : 右足体重のまま左足右足に揃えて右に略 1 回転して男子と正対、 & : 左足体重移して左ボディを男子と略直交)

・オープニングアウト t o R & L の変形

2 3 4 1 , 2 3 4 1

(㊦ 前半 2 3 : 左足と右足のクカラチャ、 4 1 : ボディ左に回しながら女子左 O P に左足アクロス前進して終りに女子と正対、 後半 2 3 : 右足と左足のクカラチャ、 4 1 : ボディ右に回しながら女子右 O P に右足アクロス前進して終りに女子と正対、 女子 : 通常のオープニングアウト t o R & L を踊るが回転量が多い)

・スタンディングスピン t o R

2 & 3 4 1

(㊦ 左足から右回りに 4 歩前進、 女子 : 右足から右回りに 4 歩前進)

・オープニングアウト R エンドファン P o

2 3 & 4 1

(㊦ 2 : 左足横に、 3 : 右方に右左右と 3 歩シャッセしてファン P o で終る、 女子 2 : ボディ右に回しながら右足後退、 3 & 4 1 : オープンヒップツイストの 4 ~ 6 歩踊りファン P o で終る)

→ ㊦ 上記スタンディングスピン t o R は省くこともできる

★★★ (6 8)

※コンティニュアスアレマーナ※

※ C 1 d ヒップツイストの変形※

c f . フィガー (3 5) , (4 5) , (7 3) , (8 1)

ファン P o またはオープン P o で始める

・コンティニュアスアレマーナ

2 3 4 1 × 4

(㊦ ラウンドアレマーナに類似するが、 H d S h H o ではなく左手と右手のホールドを保ち女子は右回転継続する、すなわち 1 ビート目 2 3 4 1 : アレマーナの 1 ~ 3 歩、 2 ビート目 2 : 右足後退、 3 : ボディ右に回しながら左足横に、 4 1 : 右足左足の前をアクロス前進して女子と正対、 3 ビート目 2 3 4 1 : 右回りに左右左と 3 歩前進ウォークを継続しながら上げた左手の下で女子右回転をリードして終りに女子と正対、 4 ビート目 2 3 4 1 : 右足後退からのアレマーナの 4 ~ 6 歩、 女子 1 ビート目 2 3 4 1 : アレマーナの 1 ~ 3 歩、 2 ビート目 2 3 4 : アレマーナの 4 ~ 6 歩を踊り左 S L で男子の右サイドに左足前進、 1 : 左足体重のまま半回転して男子に略背面、 3 ビート目 2 3 4 1 : 右回転のスイッチターン、すなわち 2 : 右足前進して半回転、 3 : 左足前進して半回転、 4 1 : 右足前進して男子と正対、 4 ビート目 2 3 4 1 : アレマーナの 4 ~ 6 歩を踊る)

・ C 1 d ヒップツイストの変形

2 3 & 4 1 , 2 3 & 4 1

(㊦ 前半 2 : 左足横に、 3 & 4 1 : 右左右とキューバンロックスを踊りながら女子を左右左とツイストさせる、 後半 2 : 左足横に置き女子の左ボディが略直交するまで右回転をリード、 3 & 1 4 : 右方に右左右と 3 歩シャッセしてファン P o で終る、 女子前半 2 3 : C 1 d ヒップツイストの 1 ~ 2 歩、 & : 右足を左足の前を極小さくアクロス前進、 4 1 : 右回転しながら左足を右足の前を極小さくアクロス前進、 後半 2 : 左回転しながら右足を左足の前を極小さくアクロス前進、 3 & 4 1 : 左足から C 1 d ヒップツイストの 3 ~ 6 歩を踊りファン P o で終る)

※コンティニュアスアレマーナの変形※

・コンティニュアスアレマーナ

2 3 4 1 × 3

(㊦ 3 ビート目までは上記と同じだが、終りに左手を腰の位置まで下げる)

・バックウォークリプレイス to OP 2 3 4 1

(㊦ 2 : 右足横後にしてボディ少し左に回す、3 : 左足後退して女子右 OP にリード、4 1 : ボディ少し右に回しつつ右足 CBMP 前進、女子 2 : 左足前進の後に左回りにスィーブルターン、3 : 男子の右 OP に右足 CBMP 前進、4 1 : 男子の右側に左 SL で左足前進)

・A v d ヒップツイストスパイラル 2 3 4 1

(㊦ 2 : 左足 CBMP 前進、3 : 右足体重戻す、4 1 : 左足右足に閉じながら左腕上げて女子左回転スパイラルをリード)

★★★ (69)

※リバーサウトサイドスィーブル to ドラグ～ファンデベロップメント※
c f . フィガー (37)

C l d P o で始める

・オープニングアウト 2 3 4 1

・リバーストップ 1～3 歩 2 3 4 1

(㊦ 右足体重で終る)

・リバーサウトサイドスィーブル 2 3 4 1

(㊦ 2 : ボディ左に回しながら左足前進、3 : ボディ左回転継続して右足横後に、4 1 : 左足 CBMP 後退して女子をアウトサイドスィーブルにリード、女子 2 : 右足後退、3 : 左足横少し前に、4 1 : 右足 CBMP 前進してアウトサイドスィーブル、

・クイックテレマーク to ドラグ 2 3 & 4 1

(㊦ 2 : P P で右足前進、3 & : ボディ左に回しながらオープンテレマーク、4 1 : P P で左足横にしてスエー右でドラグ、女子 2 : P P で左足前進、3 : ボディ左に回しながら右足横後に、& : 左足ヒールターン、4 1 : P P で右足前進してスエー左でドラグ)

・ファンデベロップメント 2 3 & 4 1

(㊦ ワパチャタイミンクを使う、2 : 左足体重のまま P P でヘジタイト、3 & 4 1 : オープンヒップツイストの 4～6 歩を踊りファン P o で終る、J B D F 教 p 6 2 参)

★★★ (70)

※ナチュラルトップ～オープニングアウト to R エンドスパイラル～オーバー
スエーライン & レディティルトライン※

c f . フィガー (5) , (67) , (88)

オープン P o で始める

・フォワードベーシック 2 3 4 1

・ナチュラルトップ 1～3 歩 2 3 4 1

・S y d ナチュラルトップ & レディカール 2 & 3 4 1

(㊦ 2 & 3 : ナチュラルトップを S y d リズムで踊る間に左腕を上げその下で女子左回転スパイラをリード、4 1 : 右足左足に閉じて C l d P o 、女子 2 & 3 : 右足前進して左回転スパイラル、4 1 : 左足横にして略 C l d P o)

・オープニングアウト to R
エンドスロースパイラル

2 3 4 1、2 3 4 1

(㊦ 前半 2 : 左足横に、3 : 右足体重戻す、4 1 : 左足体重移して膝深く曲げ右足横に伸ばし左手上げ右手で女子左腰をホールドして女子左回転スパイラルをリード、後半 2 3 : 左膝曲げたまま女子左回転スパイラルを継続させる、4 1 : 徐々に左手を目線の位置まで下げる、女子前半 2 : ボディ右に回し右足後退、3 : 左足体重戻し C l d P o 、4 1 : 右足前進スパイラルを始める、後半 2 3 : 右足軸のまま左回転スパイラルして略男子に背面、4 1 : 右足軸のまま左回転継続して左ボディを略男子と直交させる)

・オーバースエーライン&レディティルトライン 2 3 4 1

(㊦ 2 3 : 左手と右手のホールドを保ち左足横にして膝曲げ右腕で女子の腰を抱え女子の顔を見る、4 1 : 左足体重のままボディ右に回して女子を起き上がらせる、女子 2 3 : 右足体重のまま左腕を男子右肩から首筋に掛けて上体を左に絞りかつボディ全体を右に傾斜し左膝リフトして男子の顔を見る、4 1 : 右足体重のまま起き上がる)

・リカバー&A v d オープニングアウト &, 2 3 4 1

(㊦ & : 右足左足に閉じて女子を立ち上がらせてC 1 d P o、2 3 4 1 : A v d オープニングアウト)

→㊦ 上記オーバースエーライン&レディティルトラインの先行はA v d オープニングアウト t o スパイラルに代えて、オープンテレマークやテレスピンから継続させることもできる

★★ (7 1)

※アレマーナ t o スリーステップターン t o R ~ ダブルニューヨーク ~ スピン t o R ※

※ロンデ t o スパイラル ~ アイダ ※

c f . フィガー (7 9)

ファン P o で始める

・アレマーナ t o スリーステップターン t o R 2 3 4 1 , 2 3 4 & 1

(㊦ 2 3 4 1 , 2 3 : 通常のアレマーナの1 ~ 5 歩を踊る、4 & 1 : 右足から右方にシャッセしながら上げた左腕の下で女子の右回転スリーステップターンをリードしてオープンC P P で終る、女子 2 3 4 1 , 2 3 : 通常のアレマーナの1 ~ 5 歩を踊る、4 & 1 : 左足から右回転スリーステップターンをしてオープンC P P で終る)

・ダブルニューヨーク 2 3 & 4 1

(㊦ 2 : 左足前進してチェック、3 : 右足体重戻す、& 4 1 : 左右とキューバンロックしてオープンC P P で終る、女子 : その反対)

・ロンデ t o スパイラル 2 3 4 1

(㊦ 2 : 左足前進しながら右足を後から前に向けてロンデしてボディ左に回す、オープンP P で右足前進しながら左手で女子右手を取る、4 1 : 左足前進しながら左腕上げて女子左回転スパイラルをリード、女子 2 : 右足前進しながら左足を後から前に向けてロンデしてボディ右に回す、3 : オープンP P で左足前進しながら右手で男子左手を取る、4 1 : 右足前進しながら左回転スパイラル)

・アイダ 2 3 4 1

★★ (7 2)

※スプリット t o カールエンドR S h P o ~ クカラチャ ~ スポットターン t o R & L ~ ストレッチライン&アラベスクライン ※

c f . フィガー (3 6)、(7 7)

オープンP o で始める

・スプリット t o カールエンドR S h P o 2 3 4 1

(㊦ 2 : 左足後退、3 : 右足体重戻す、4 1 : 左腕上げて女子のカールアクションをリードしつつ左足体重掛けずに右足横にポイントし(フットチェンジ) 終りに左手離してR S h P o、女子 2 : 右足後退、3 : 左足体重戻す、4 1 : 右足前進してカールアクションしてR S h P o で終る)

・セიმフットクカラチャ 2 3 4 1 , 2 3 4 1

(㊦ 前半 2 3 4 1 : セიმフットで左足からのサイドクカラチャ、後半 2 3 4 1 : セिमフットで右足からのサイドクカラチャ)

・スポットターン t o R & L 2 3 4 1

(㊦ 前半 2 3 4 1 : セिमフットで左足前進からの右回転のスポットターン、後半

2 3 4 1 : セイムフットで右足前進からの左回転のスポットターンを踊り再度 R S h P o になる)

・ストレッチライン&レディアラベスクライン 2 3 4 1

(注 2 : 右足体重のまま右手で女子左手を取り左手後に伸ばしてストレッチライン、3 : この状態を保つ、4 1 : 右足体重のまま立ち上がる、女子 2 : 右足体重のまま右手前上に伸ばし左手と左足は後に伸ばしてアラベスクライン、3 : この状態を保つ、4 1 : 左膝身体の前にリフトして前方にキック)

・バックラントヒップツイストファン 2 3 & 4 1, 2 3 4 1

(注前半 2 : 右足体重のまま右手で女子を引き付けて後退させて右手離す、3 & 4 1 : 左右左と3歩後退ランして終りに左手で女子右手を取る、後半 2 3 4 1 : オープンヒップツイストの4~6歩、女子前半 2 : 左足後退、3 : 右足後退してから左に1/2回転して男子と向き合う、& 4 1 : 左足前進、4 1 : 右足前進してボディ右に回して左ボディを男子と直交させる、後半 2 3 4 1 : オープンヒップツイストの4~6歩を踊りファン P o)

★★★ (7 3)

※チェックドアレマーナ~ダブルアンダーアームターン t o L ※

(フィガー (3 5) に類似)

c f. フィガー (3 5), (4 5), (6 8)

ファン P o で始める

・カール t o チェックドアレマーナ 2 3 4 1, 2 3 4 1

(注前半 2 3 4 1 : カールの1~3歩を踊る、後半 2 3 : アレマーナの4~5歩を踊る、4 1 : ボディ右に回し右足斜め前に前進してオープン C P P となり左手で女子の動きを止める、女子前半 2 3 4 1 : カールの1~3歩を踊り左ボディを男子と略直交させる、後半 2 3 : アレマーナの4~5歩を踊る、4 1 : 左足横に置きオープン C P P)

・サーキュラーウォーク t o L
&レディアンダーアームターン t o L 2 3 4 1

(注 2 3 4 1 : 左腕上げその下で女子スイッチターンをリードしながら左右左と3歩左回りに前進、女子 2 3 4 1 : 右左右と3歩前進回転(スイッチターン)する、すなわち右足前進して略左略1/2回転(2)、左足前進して略左1/2回転(3)、右足前進して左略3/4回転し左ボディを男子右ボディに略直交させる(4 1))

・バック t o リプレイス 2 3 4 1

(注 2 : 右足横後にしてボディ少し左に回す、3 : 左足後退して女子右 O P にリード、4 1 : ボディ少し右に回しつつ右足 C B M P 前進、女子 2 : 左足前進して左1/2回転スィーブルターン、3 : 男子の右サイドの方に右足前進、4 1 : 左足左 S L で男子の右側に前進)

・コンティニューアスヒップツイスト t o スパイラル 2 3 4 1, 2 3 4 1

(注後半 4 1 : 右足左足に閉じて左腕上げて女子右回転スパイラルにリード、女子後半 4 1 : 左足 C B M P 前進して右回転スパイラル)

・ロープスピニング 2 3 4 1, 2 3 4 1

→注 上記カール t o チェックドアレマーナに代えて通常のチェックドアレマーナ、あるいはフェンシングを踊ってオープン C P P になってもよい

★★ (7 4)

※スライディングドアーズ~スリーアレマナーズ~ S y d バックワードラン ※

C l d P o で始める

・A v d オープニングアウト t o スパイラル 2 3 4 1

(注 女子 4 1 : 右足で左回転スパイラルして略男子に背面して R S h P o で終る)

・スライディングドアーズ後半 2 3 4 1

(㊦ 2 : 右足横少し後ろに置く、3 : 左足戻す、4 1 : 右足 C B M P 前進、女子 2 : 左足横に置く、3 : 右足横少し後ろに、4 1 : 左足後退)

・スライディングドアーズの変形 2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦ 前述のフィガー (1 8) (b)、(c)、(e) のいずれかの前半と後半を踊る、後半 4 1 : 右足 C B M P 前進しながら右手で女子右手を取り H d S h H o で右腕のトーンを強くして女子右回転をリード (これがスリーアレマナーズの 6 歩目となる)、女子後半 4 1 : 左足男子の右サイドに向け前進して右回転し右足前にポイント (これがスリーアレマナーズの 6 歩目となる))

・スリーアレマナーズ 7 ~ 9 歩 2 3 4 1

(㊦ 2 3 4 1 : H d S h H o で左足からのサイドクカラチャしながら右手の下で女子左回転をリードし終りに右手のホールドを離す、女子 2 : 右足で左回転スパイラルして男子に背面、3 : 左足前進して半回転、4 1 : 右足前して右手を男子の胸元にタッチ)

・S y d バックワードラン 2 & 3 4 1

(㊦ 2 & 3 : 右足から 3 歩後退、4 1 : 左手で女子右手を取って C l d P o で左足横に、女子 2 & 3 : 右手を男子の胸元にタッチしたまま左足から 3 歩前進、4 1 : 右足男子の右サイドに C B M P 前進して C l d P o)

・ナチュラルトップ 2 3 4 1

→㊦ 上記のスライディングドアーズの変形からはスリーアレマナーズ 7 ~ 9 歩を H d S h H o で踊る代わりに、通常の左手と右手のノーマルホールドで踊ってもよい

★ (7 5)

※アレマーナ t o ターキッシュタオル※

ファン P o で始める

・アレマーナ 2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦ 最終歩 4 1 : 左手を左方に払いつつボディ左に回し右足横にして女子に背面し右手で女子右手を取る)

・ターキッシュタオル 2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦ 前半 2 3 4 1 : 左足後退から始める、後半 2 3 4 1 : 右足後退から始める)

・バックウォーク 2 3 4 1

(㊦ 2 3 4 1 : 左手で女子前進をリードしながら左足から 3 歩後退し最後に左手離して女子右手を取りノーマルホールドで女子と正対、女子 2 3 4 1 : ボディ右に回しつつ右足から 3 歩前進して男子と正対して終る)

・アンダーアームターン t o R 2 3 4 1

★★★ (7 6)

※ランジヒップツイストエンド i n L S h P o ~ キューバンロックス & レディースイーブルターン※

※フォワードラン ~ ランジライン & レディバックティルトライン※

c f. フィガー (1 4)、(8 8)

オープン P o で始める

・ランジヒップツイストエンド i n L S h P o 2 3 4 1 &, 2 3 & 4 1

(㊦ 前半 2 : 左足前進、3 : 右足体重戻す、4 : 左足右足の後ろに交差、1 : 左足で少しライズして右足左足に揃える、& : 右膝曲げ左足横に伸ばしてポイントしランジライン t o L となり左手で女子右回転をリード、

後半 2 : ボディ少し右に回しながら左足に体重移してトゥで立ち膝曲げてプレスラインとなり左手で女子前進を阻止、3 & 4 1 : 右左右とキューバンロックスしながら女子ヒップツイストをリードして左手と右手のホールドのまま L S h P o で終る (手の甲は返さない)、女子前半 2 : 右足後退、3 : 左足体重戻す、4 : 男子の右サイドに右足ポイントしてプレスライン、1 : 右足体重掛ける、& : 右足体重のま

まボディ右に回し左ボディ男子に直交させる、後半2：右足体重のままヘジタイト、3：左足前進、&：ボディ左に回しながら右足前進、4 1：左足横にしてL S h P oで終る、なお、後半はワパチャタイミングを使用せず通常通りのタイミングで踊ることもできる)

・キューバンロックス&レディスイーブルターン 2 3 4 1

(㊦2：左前方の女子に向けて左足前進しつつ左手の甲を少し返して女子前進をリードした後に左手の甲を戻し女子引き付けて右回転スーブルターンをリード、3：右足体重移しながら女子を引き付けて女子前進をリードした後に左手の甲を少し返して女子左回転スーブルターンをリード、4 1：左足体重移しながら女子前進をリードした後に左手の甲を少し返して女子前進をリードした後に左手の甲を戻し女子引き付けて右回転スーブルターンをリード、女子2：左前方に右足アクロス前進してボディ右回転してスーブルターン、3：左足男子の方に前進してボディ左回転してスーブルターン、4 1：右足アクロス前進してボディ右に回してスーブルターンして男子に対面)

・スプリット&フォワードラン 2 3 & 4 1

(㊦2：左手と右手のホールドを保ち右足後退して女子に対面しオープンブレイク、3 &：左手のホールド離し両手上に大きく伸ばしながら左右と2歩女子に向けてラン、4 1：左足横に開いて中間バランスで右手で女子左腰を抱える、女子2 3：左足後退してオープンブレイク、3：男子に向けて右足前進、&：左足右足に閉じる、4 1：左足体重のまま右膝を高くリフトして右手を男子の左首筋に掛ける)

・ランジライン&レディバックティルトライン 2 3 4 1

(㊦2 3：右膝曲げ左足と左手を共に横後に伸ばして女子の顔を見る、4 1：右膝伸ばして立ち上がる、女子2 3：左膝曲げて前に押し出ししながら上体を後に倒し顔を左上方に向ける、4 1：左膝伸ばして立ち上がる)

・リカバー to オープン P o 2 3 4 1

(㊦2：右足体重のままヘジタイト、3 4 1：右手のホールド離して左右とキューバンロックスしてオープン P o、女子2：左足体重のままヘジタイト、3 4 1：右手のホールドを離して右左と2歩後退してオープン P o)

★★★ (77)

※スライディングドアーズ～フットチェンジ～フォワードウォーク～アラベスクライン～チェンジシェイプ※

c f . フィガー (3 5) 、 (7 2) 、 (7 8)

ファン P o で始める

・スライディングドアーズ 2 3 4 1 , 2 3 4 1

(㊦通常のスライディングドアーズの1～6歩を踊り略R S h P oで終る)

・フォワードウォーク 2 3 4 1

(㊦2：R S h P oのまま左手で女子左手首を右手で女子右肩甲骨をホールドして左足体重掛けずに横に(フットチェンジ)、3 4 1：左右とセイムフットで2歩前進、女子2：右足後退、3 4 1：左右とセイムフットで2歩前進)

・アラベスクライン 2 3 4 1

(㊦2：R S h P oで左足前進、3 4 1：両足開いて中間バランスで立ち左手で女子左手首をホールドしたまま右手平を上にして女子右足を内側から支える、3 4 1：この状態を保つ、女子2：左足前進、3 4 1：左足体重のまま右足後ろに上げて伸ばし左腕は身体の前に右腕は身体の後ろにそれぞれ伸ばし顔を前方に向けてアラベスクの姿勢になる)

・チェンジシェイプ 2 3 4 1

(㊦2 3 4 1：左手で女子左手首をホールドしたまま左膝伸ばし右手のホールドを離して中間バランスとなり右手を女子右腰から腹部に回して抱え女子の顔を見る、女子2 3 4 1：左ボディを男子右ボディに直交させ左足トゥで立ち右膝高くリフトし左手男子に預け右手横に伸ばし男子の顔を見る、ポーズ集(1 1)参)

・チェンジシェイプ

2 3 4 1

(㊦ 2 3 : 右足体重移して膝曲げ左足横に伸ばし女子の上体を仰向けにする、4 1 : 右膝伸ばし左足に体重移す、女子 2 3 : 上体を仰向けにして右手でヘアーコム、4 1 : 右膝リフトしてから前にキック)

・キューバンロックス

&レディオオープンピップツイスト

2 3 4 1 (女子 2 3 & 4 1)

(㊦ 2 : 右足横にして女子前進をリード、3 4 1 : 左右とキューバンロックスを、女子 2 : 右足小さく前進、3 & 4 1 : 左足前進からのオープンピップツイストの4 ~ 6歩を踊りファンP oで終る)

★★ (7 8)

※オーバーターンドアレマーナ～レディアティチュード※

c f. フィガー (4)、(7 7)

オープンP oのH d S h H oで始める

・オーバーターンドアレマーナ

2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦ 最終歩 4 1 : 女子をオーバーターンさせながら右サイドに右足C B M P前進してR S h P oとなり左手と左手、右手と右手のダブルH H oとなる、女子最終歩 4 1 : 左足前進後に右にオーバーターンして略R S h P oになる)

・レディアティチュード

2 3 4 1

(㊦ 前半 2 : ダブルH H oのまま左足C B M P前進しながら女子右回転をリードして右腕上げる、3 4 1 : 左膝曲げ右足後に伸ばしてランジラインで顔を前方に向ける、女子 2 : 左足体重のまま右足後方にロンデ、3 4 1 : 左足体重のまま右上に伸ばし上体を少し前傾し右膝曲げ顔前方に向けアティチュードの姿勢になる)

・リカバートオープンP o

2 3 & 4 1

(㊦ 2 : 左足体重のまま上体起こし右手離し左手上げて女子左回転スパイラルをリード、3 & 4 1 : バックベーシックを踊り女子と正対して終る、女子 2 : 右足着地して左回転スパイラル、3 & 4 1 : 左足から左回転のスリーステップターンをして男子と正対して終る)

★★ (7 9)

※アレマーナ～スリーステップターン t o R～ニューヨーク※

※P P & C P P ウォーク～アウトサイドスイーブル～クイックオテオープンテレマーク※

c f. フィガー (7)、(3 1)、(7 1)

ファンP oで始める

・アレマーナ t o スリーステップターン t o R

2 3 4 1, 2 3 4 & 1

(㊦ 2 3 4 1, 2 3 : アレマーナの1 ~ 5歩を踊りI v d C P Pで終る、4 & 1 : 右足から右方にシャッセしながら上げた左腕の下で女子の右回転スリーステップターンをリードしてオープンC P Pで終る、女子 2 3 4 1, 2 3 : アレマーナの1 ~ 5歩を踊りI v d C P Pで終る、4 & 1 : 左足から右回転スリーステップターンをしてオープンC P Pで終る)

・ニューヨーク t o オープンP P

2 3 4 1

(㊦ 2 : オープンC P Pで左足前進チェック、3 : 右足体重戻す、4 1 : 左足横前にしてオープンP P)

・P P ウォーク

2 3 4 1

(㊦ オープンP Pで右左右と3歩前進)

・S y d P P & C P P ウォーク

2 & 3, 4 & 1

(㊦ 前半 2 & 3 : P Pからボディ右に回しながら左足から女子の前を横切ってオープンC P Pになる、後半 4 & 1 : オープンC P Pから右左右と3歩前進ランしながら女子を自分の前を左から右に横切らせてオープンP Pとなる、なお、(2 3 4 1, 2 3 4 1)と2ビートで踊ることもできる)

- ・右回転を伴うアウトサイドスイール 2 3 4 1
(注 2 : ボディ右に回しながら女子の前を横切って左足横少し後ろに、3 : ボディ回転止めて右足横少し後ろに置く、4 1 : 左足後退しならボディ右に回して女子のアウトサイドスイールをリードして P P で終る)
- ・クイックオープンテレマーク 2 3 & 4 1
(注 2 : P P で右足前進、3 & 4 1 : 女子を正対させてオープンテレマーク、女子 2 : P P で左足前進、3 & 4 1 : オープンテレマーク)
- ・オープンヒップツイスト to ファン 2 3 4 1
(注 2 3 4 1 : オープンヒップツイストの 4 ~ 6 歩を踊りファン P o で終る)

★★ (80)

※カール～レディスピント R エンドファン P o ※

※アイーダ～キューバンロックス～スイッチターン to L ※

c f . フィガー (86)

オープン P o の H d S h H o で始める

- ・カール 1 ~ 3 歩 2 3 4 1
(注 2 3 4 1 : カールを踊り右手を一旦腰の位置まで下げる、女子 4 1 : ボディ左サイドを男子と略直交させる)
- ・レディスピント R 2 3 4 1 (女子 2 & 3 & 4 1)
(注 2 3 : 右手を上げてその下で女子の右回転スピンをリードしながら右左と 2 歩小さく女子の周りを右回りに前進、4 1 : 右足体重乗せながら右手下げて女子を F 1 w にリード、女子 2 & 3 & : 上げた右手の下でその場で左右左右と 4 歩右回転スピンする、4 1 : 左足体重乗せて右足後方にロンドして F 1 w)
- ・アウトサイドスイール 2 3 4 1
(2 3 : 左右と 2 歩後退、4 1 : 左足 C B M P に後退しながら女子のアウトサイドスイールをリード、女子 2 : F 1 w で右足後退、3 : 左足横に、4 1 : 男子の右サイドに右足 O P 前進して右回転スイール)
- ・アイーダ 2 3 4 1
(注 2 : 右足後退しながらボディ右に回して左手で女子右手をホールドして L S P、3 4 1 : L S P で左右と 2 歩後退して終る、女子 2 : 男子の前を横切るように左足前進してボディ左に回し L S P、3 4 1 : L S P で右左と 2 歩後退して終る)
- ・キューバンロックス 2 3 4 1
(注 2 3 : 左右とキューバンロックス、4 1 : 左足前進して左に 1 / 2 回転し R S h P o で終る)
- ・フォワードウォークウィズ R S h P o 2 3 4 1
(注 2 3 4 1 : 右足前進からフォワードウォーク)
- ・キューバンロックス 2 3 4 1
(注 2 : 左足横にして女子と正対、3 : 右足体重戻す、4 1 : 左足体重移す)

★★★ (81)

※クイックオープンテレマーク～レディスパイラル to L & ランナウェイエンドファン P o ※

c f . フィガー (45) , (68) , (73)

ファン P o で始める

- ・アレマーナの変形 2 3 4 1 , 2 3 4 1
(注 前半 2 3 4 1 : 通常のアレマーナの 1 ~ 3 歩、後半 2 3 : ボディを常に女子の方に向けながらも右左と 2 歩左回りに前進ウォークしつつ左手の下で女子アレマーナをリード、4 1 : 左手下げ右足横にして女子と正対しダブル H H o、女子前半 & 後半 : 通常のアレマーナの 1 ~ 6 を踊り男子と正対してダブル H H o)
- ・スイール to レディスパイラル 2 3 4 1
(注 2 3 : 左右とキューバンロックをしながら女子スイールをリードし、4 1 :

左足体重移しながら左手上げて女子をカールにリード、女子2：右足アクロス前進して右回転スイーブルターン、3：左足アクロス前進して左回転スイーブル、4 1：右足アクロス前進してボディ左に回してスパイラルしてボディ左サイドを略男子に直交させる)

・アイーダ

2 3 4 1

(㊦ 女子2：左足前進、3：右足前進して左回転、4 1：左足後退)

・スイッチ to キューバン ロックス

2 3 4 1

(㊦ 2：ボディ左に回して左足横にして女子と正対、3 4 1：右左とキューバン ロックスして終りに P P になる)

・オープンテレマーク

& 2 & 3 4 1

(㊦ &：P P で右足横後にして女子前進をリード、2 & 3：女子正対させながら左足女子の間に前進してオープンテレマーク、4 1：左足体重のままヘジタイト、女子&：P P で左足前進、2 & 3：右足前進後ヒールターンした後に左ボディを男子と直交して略 P P、4 1：右足体重のまま左膝曲げて高くリフト)

・レディススパイラル to L

& ラナウェイ エンドファン P o

2 3 4 1 (女子 2 & 3 & 4 1)

(㊦ 2：ボディ少し左に回しながら右足横少し後ろにして左腕で女子前進をリードしつつ左手の甲を返して女子左回転スパイラルターンをリード、3：左足体重移しながら女子前進をリード、4 1：右足体重移しながら左手の甲を戻してファン P o、女子2：左足前進、&：右足前進して左回転スパイラルターンしてラナウェイ P o、3 &：ラナウェイ P o で左右と2歩小さく前進、4 1：左足小さく前進してボールでボディ右に回してファン P o となる、ジェフリーハーン教 p 5 2 ~ 5 3)

★★ (8 2)

※スリースパイラルズ※

c f . フィガー (2 8) , (4 4) , (6 8) , (8 1)

オープン P o の H d S h H o で始める

・スリースパイラルズ

2 3 4 1 × 4

(㊦ 全て H d S h H o を保って右回りに踊る点で前述フィガー (2 8) のラウンドアレマーナに類似する、1ビート目 2 3 4 1：カール1~3歩を踊りカウント (4 1) では左足横に、2ビート目 2：右腕上げたままボディ右に回して右足左足の前をアクロス前進、3：左足横に、4 1：右足左足の前をアクロス前進して上げた右腕の下で女子を右回転スパイラルさせる、3ビート目 2：右腕上げたままボディ右に回して左足横に、3：右足左足の前をアクロス前進、4 1：左足横にして上げた右腕の下で女子を左回転スパイラルさせる、4ビート目 2 3 4 1：次第に右腕を下げつつ右回りに右左右と3歩前進、女子1ビート目 2 3 4 1：カール1~3歩を踊りカウント (4 1) では右足前進して左回転スパイラル、2ビート目 2 3：ボディ右に回しながら左右と2歩前進、4 1：左足前進して右回転スパイラル、3ビート目 2 3：ボディ右に回しながら右左と2歩前進、4 1：右足前進して左回転スパイラル、4ビート目 2 3 4 1：ボディ右に回しながら左右左と男子の右サイドに向けて3歩前進)

・A v d ヒップツイスト to ファン P o

2 3 4 1 , 2 3 4 1

★★ (8 3)

※カール~スパイラル to リバーストップ & スパイラルエンディング※

オープン P o で始める

・カール

2 3 4 1

(㊦ 2：左足前進、3：右足体重戻しながら左腕上げ女子左回転をリード、4 1：左足横にして左腕下げ女子カールさせる、女子2：右足左足に閉じる、3：左足前進、4 1：右足前進して左回転して左ボディを男子に略直交させる)

・スパイラル

2 3 4 1

(㊦ 2：ボディ左に回しながら右足後退、3：ボディ左回転継続して左腕上げ

て左足前進して女子を左回転スパイラルにリード、4 1 : 左腕下げてC 1 d H oとなり右足前進、女子 2 : 男子の左サイドに向けて左足前進、3 : 右足前進して左回転スパイラル、4 1 : C 1 d H oでボディ左に回しながら左足前進)

・リバーストップ

ウィズスパイラルエンディング 2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦ 2 3 : 左回りに左右と2歩前進、4 1 : 左足右足に閉じ左腕上げて女子の左回転スパイラルをリード、女子 2 : 右足横少し後ろに、3 : 左足右足の後ろに、4 1 : 右足前進して左回転スパイラル)

・リカバートオープンP o

2 3 4 1

(㊦ 2 3 4 1 : バックベーシックを踊りオープンP oで終る、女子 2 : 左足前進後に左回転、3 : 右足横後にして男子と正対、4 1 : 左足横にして男子と正対)

★★ (8 4)

※スプリットトクイックホッケー〜テップスピン※

c f. フィガー (3 4)

オープンP oで始める

・スプリットトクイックホッケー

2 3 & 4 1

(㊦ 2 : 左足後退、3 & 4 1 : ボディ少し右に回してホッケースティックの4〜6歩を踊りオープンC P Pで終る、女子 2 : 右足後退、3 & 4 1 ホッケースティックの4〜6歩を踊りオープンC P Pで終る)

・ステップスピン

2 3 4 1

(㊦ 2 : 右足体重のまま膝曲げてボディ右に回し左手で右方に女子前進をリード、3 : 左足体重移して左手を左方に払い女子の右回転スピンをリードして左手離す、4 1 : 右足体重戻し終りにダブルH H oになる、女子 2 : 右足小さくアクロス前進、3 : 右足体重のまま右に1回転、4 1 : 左足右足に閉じて男子と正対し終りにダブルH H oになる)

・ショルダートショルダー1〜3歩

2 3 4 1

(㊦ 2 3 4 1 : ダブルH H oで左足前進からのショルダートショルダー)

・バックチェックトレディスピントL

2 3 & 4 1

(㊦ 2 : ボディ少し右に回しながら右足後退しつつ左手平を女子左手平と合わす、3 : 左足体重戻す、& : 右足横にして左手で女子左手をプッシュして女子の左回転スピンをリード、4 1 : 左足体重戻し女子と正対し左手と右手のホールドになる、女子 2 : ボディ少し右に回しながら左足前進チェックして左手平を男子左手平と合わす、3 : 右足体重戻す、& : ボディ左に回し左足のボールで1回転、4 1 : 右足横にして男子と正対)

・キューバンロックス

2 3 4 1

(㊦ 2 3 4 1 : 右左右とキューバンロックスしてオープンP oで終る、女子 : その反対)

★★★ (8 5)

※サイドキューバンロックストタンデムP o〜デベロップ〜リカバートコンタクトP o※ (デモのエントリーとして使える)

男女離れて正対し、男子右足体重、女子左足体重で始める

・キューバンロックス

2 3 4 1

(㊦ 2 3 4 1 : 左右左とキューバンロックス、女子 2 3 : 左膝曲げ右足後に伸ばし両手広げてうつ伏せに、4 1 : 左膝伸ばしながら右足体重掛けずに左足に揃える)

・フォワードウォークトタンデムP o

2 3 4 & 1 (女子 2 3 4 1)

(㊦ 2 3 : 右左と女子に向けて2歩前進、4 : ボディ右に回しながら右足小さく横に、& : ボディ右回継続し左足右足に閉じて女子に背面、1 : 右足横に置いて両手両足共に横に広げ男子が前のタンデムP o、女子 2 3 : 右足体重移しでヒップサークル、4 1 : 左足体重移してヒップサークル)

・サイドキューバンロックス

&レディフォワードラン

2 3 4 1 (女子 2 3 & 4 1)

(注 2 3 4 1 : 両足広げたまま左右左とサイドキューバンロックスし終りにヘッド左に回し女子を振り返る、女子 2 3 & : 男子の背中に向けて右左右と 3 歩前進、4 1 : 右足体重のまま左足右足に揃えて右手を男子の右脇下を通して胸の前にタッチし顔を左に向けて傾げ男子に寄り掛るようにコンタクト)

・ヒップサークル&デベロップ

2 3 4 1

(注 2 3 : 右足体重乗せて右回転のローヒップサークル、4 1 : 左膝十分に曲げながらボディ右に回して右上に伸ばしてランジライン t o R となりヘッド右に回し女子を見る、女子 2 3 : 右足体重のまま右回転のヒップサークル、4 1 : 右足体重のまま左手で男子の左腰を抱えて身体のバランスを取り右手斜め上に伸ばして左膝をリフトし男子を見る)

・リカバー t o コンタクト P o

2 3 4 1

(注 2 3 : 顔を右に向けたままボディ右に絞り上げた右手を女子の背中に次第に下げて左腰を抱えて女子の前進をリード、4 1 : 右足に一部体重移して中間バランスとなり上体少し左に回すと同時に顔を女子に向ける、女子 2 : 左足を男子の右大腿の上を越して身体の前方にキック、3 : 左足を男子の右大腿を越えて前進着地するのと同時に右手を男子の左腰に巻き付けながらボディ左に回し右足をハイロンド、4 1 : ボディ左回転継続しながら右足男子の左足を跨いで右足横少し後ろに置き顔を男子に向けてコンタクト P o で終る)

・レディスパイラルターン t o L

エンドオープン P o

2 3 & 4 1

(注 2 3 : このポジションを保ちなから女子左回転スパイラルをリードしてホールドを離す、& : 女子に向けて左足小さく前進、4 1 : 女子に向けて右足前進してオープン P o で終る、女子 2 : 右足体重のまま左回転のスパイラルアクション、3 : 男子から離れるように左足前進、& : 右足前進回転して男子と正対、4 1 : 左足後退してオープン P o で終る)

→注 上記フィガーは最後にオープン P o で終る代わりに、右足横にしてファン P o で終ることもできる

★★ (8 6)

※カール～キューバンロックス&レディスピント L エンドファン P o ※

※フォワードウォークターン t o R ～バックワードウォークターン t o L ※

c f . フィガー (8 0)

オープン P o で始める

・カール

2 3 4 1

(注 2 3 4 1 : カールの 1 ～ 3 歩を踊り左手下げずに上げたままにしておく、女子 4 1 : カールの終りに左ボディを略男子に直交させる)

・キューバンロックス

&レディスピント L エンドファン P o

2 3 4 1 (女子 2 & 3 & 4 1)

(注 2 3 4 1 : 右左右とサイドキューバンロックスを踊りながら上げた左手の下で女子の左回転スピンをリードし終りに左手下げてファン P o で終る、女子 2 & 3 & : 上げた右手の下で左足から左回転の 4 ステップターン、4 1 : 右手下げ左足後退してファン P o)

・アレマーナ

2 3 4 1

(注 終りに H d S h H o になる)

・ハンド t o ハンドウィズ H d S h H o

2 3 4 1 , 2 3 4 1

(注 H d S h H o で踊る、前半 2 3 4 1 : ハンド t o ハンドの R S P、後半 : 2 3 4 1 : ハンド t o ハンドの L S P、なお、これは省くこともできる)

・フォワードウォークターン t o R

2 3 4 1

(注 2 : ボディ左に回し左足後退して R S P、3 : R S P で右足前進、4 1 : 左

足前進して右に半回転してL S Pとなり左手を女子左肩甲骨の下に置く)

・バックワードウォークターン t o L

2 3 4 1

(㊦ 2 : L S Pで右足後退、3 : L S Pで左足後退、4 1 : 右足後退して左に半回転してR S P)

・フowardウォークターン t o R

(㊦ 上記を繰り返す)

・バック t o リプレイス

2 3 4 1

(㊦ 2 : 右足後退しながら左手で女子の前進をリード、3 : 女子に向け左足前進しながら右手離す、4 1 : 右足 C B M P 前進して左手で女子の右手を取る、女子 2 : ボディ右に回しながら左足前進、3 : 男子に向けて右足前進、4 1 : 男子の右側に左 S L で左足前進)

・A v d オープニングアウト

2 3 4 1

★★★ (87)

※フowardベーシック〜レディフオーステップターン t o L エンドハイオーバースエー〜ルドルフ F l w〜クイックホッケー t o ファン P o ※

オープン P o のダブル H H o o で始める

・フowardベーシック

2 3 4 1

(㊦ 2 : 左足前進、3 : ボディ少し左に回しながら右足横に、4 1 : 左足横後にして女子と略正対し右方に女子が動けるスペースを作る、女子 2 : 右足後退、3 : ボディ左に回しながら左足横に、4 1 : 右足横前にして略男子と正対)

・レディフオーステップターン t o L

エンドハイオーバースエー

2 3 4 1 (女子 2 & 3 & 4 1)

(㊦ 2 : 右手離し右足後退しながら左手上げてその下で女子左回転スピンをリード、3 : 左腕上げて女子左回転スピンを継続しつつ左足横少し前に前進、4 1 : 左足体重のままボディ左に回し右腕で女子の左腰をホールドしてハイオーバースエーラインとなる、女子 2 & 3 & : 左手離し右手上げ男子の左手の下で左足から左回転のフオステップターン、4 1 : 右足体重のまま左膝リフトしてハイオーバースエーライン)

・ルドルフ F l w & クイックホッケー t o ファン P o 2 3 4 1, 2 & 3 4 1

(㊦ 前半 2 3 : 上記状態を保ち左膝曲げてボディを更に左に回す、4 1 : 右足体重戻して女子をロンデさせる、後半 2 : 左足後退して F l w で顔とスエーを右にししながら左腕上げる、& : 左手上げたままボディ右に回して右足横後に、3 : ボディを更に右に回して左足横後に置き左手の下を女子通過した後に左手下げる、4 1 : 右足横に置きファン P o、女子前半 2 3 : ハイオーバースエーラインを保つ、4 1 : 左足で立ち右足後方に向けてハイロンデ、後半 2 : F l w で右足後退して顔とボディを左に回す、& : 右足ボールでボディ左に回して左足前進、3 : 右足前進して男子の左腕の下を通過してボディ左に回す (2 & 3 はクイックホッケー)、4 1 : 左足横後に後退してファン P o)

★★★ (88)

※オープンヒップツイスト t o L S h P o ~ ロンデ t o L & サーキュラーウォーク t o L & レディインプレイスベーシック ※

c f. フィガー (76)

オープン P o で始める

・オープンヒップツイスト t o L S h P o

2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦ 最終歩 4 1 : 左足体重のまま左腕で女子を左回転オーバーターンさせて L S h P o となる、女子最終歩 4 1 : 左回転オーバーターンして左足横に置き膝曲げて L S h P o となる、なお、フィガー (76) のようにランジヒップツイストを踊ってセイムフットの R S h P o になってもよい)

・ロンデ & サーキュラーウォーク t o L

&レディインプレイスペース

2 3 & 1 4 (女子 2 3 4 1)

(㊦ 2 : ボディ左に回しながら左手離して右足横に置き女子と正対し両手腕で女子の腰を抱えて左足後方にロンデ、3 : ボディ左回転継続しながら左足右足の後に交差、& : 女子の背中に回り込み右足横に、4 1 : 左足アクロス前進して再度 L S h P o となり左手で女子右手を取る、

女子 2 : 男子が右サイドを通過できるように右腕上げながら右足に体重移す、3 : 男子が左サイドを通過できるように左腕上げながら左足右足に閉じる、4 1 : その場で右足に体重移し右手で男子の左手を取る)

・バックベーシック&レディフォワードウォーク 2 3 4 1

(㊦ 2 : ボディ少し右に回しつつ左腕で女子が自分の前を通過して右方に前進するようにリードしながら右足後退、3 : 左足体重戻す、4 1 : 右足 C B M P 前進、女子 2 : ボディ右に回して右ボディを男子に略直交させて左足前進、3 : 男子の右サイドに向けて右足前進、4 1 : 左 S L で男子の右サイドに C B M P 前進)

・A v d ヒップツイスト t o ファン 2 3 4 1, 2 3 4 1

★★ (89)

※タイタニックシェイプ※

c f . フィガー (31)

オープン P o で始める

・スリースリーズ t o タンデム P o 2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦ 前半 2 3 4 1 : スリースリーズの 1 ~ 3 歩を踊りタンデム P o、後半 2 3 4 1 : 両足左右に大きく開きながら両手で女子の両手をホールドして円弧を描き女子が両手を左右に開いた状態で止める)

・タイタニックシェイプ 2 3 4 1

(㊦ 2 3 : 両手で女子の左右上腕部を下からホールドしながら女性を前傾させつつ両足大きく開いて膝曲げヒール上げてバランスを保つ、4 1 : 女子を引き上げながら左足に体重移す、女子 2 3 : 両足少し開き両手を左右水平に開いたまま上体を前に傾ける、4 1 : 上体を元に戻しながら右足体重移す)

・リカバー t o オープン P o 2 3 4 1

(㊦ 2 3 4 1 : バックベーシックを踊りオープン P o で終る、女子 2 3 4 1 : 左足から左に回転してオープン P o で終る)

★★★ (90)

※スロースパイラル~ランジ&レディヒップツイスト~ジグザグ t o スピン※

c f . フィガー (4)、(14)

オープン P o で始める

・ニューヨークフロムオープン C P P 2 3 4 1

・スプリット R & L 2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦ 前半 2 : 顔を右に向け右腕で弧を描きながら右足後退、3 : 左足体重戻す、4 1 : 右足左足に閉じる、後半 2 : 顔を左に向け左腕で弧を描きながら左足後退、3 : 右足体重戻す、4 1 : 左足右足に閉じる、女子 : その反対)

・スポットターン t o L

イン A v d オープニングアウト P o 2 3 4 1

(㊦ 2 : 右足前進して左に回転、3 : 左足前進してボールで左回転スィーブルターン、4 1 : 女子の右 O P に右足 C B M P 前進、女子 2 3 : 左足前進からのスポットターン R、4 1 : 左 S L で左足を男子の右サイドに前進)

・A v d ヒップツイスト t o スロースパイラル 2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦ 前半 2 3 : A v d ヒップツイストの 1 ~ 2 歩、4 1 : 左足横にして左腕上げて女子の左回転スパイラルをリード、後半 2 3 4 1 : 左足体重のまま女子を左回転オーバーターンさせながら徐々に左腕下げ最後は右手で女子左手を取りダブル H H o にな

る、女子前半 2 3 : A v d ヒップツイストの 1 ~ 2 歩、4 1 : 右足アクロス前進して左回転のスパイラルターン、後半 2 3 4 1 : 右足体重のまま左回転オーバターンして左ボディを略男子に直交させ終りに左手で男子の右手を取りダブルHHo)

・ランジ&レディヒップツイスト 2 3 & 4 1 (女子 2 3 4 1)

(㊦ 2 : ダブルHHoで右足横にして膝曲げながら女子が左方に前進するようにリードした後に右手下げて女子左回転させる、3 & : 左方に左右とシャッセ、4 1 : 左足横にして膝曲げながら女子の右回転スィーブルターンをリードしてダブルHHoのランジライン t o R、女子 2 : 左足前進した後にボディ左回転スィーブルターンをして右ボディを男子と略直交させる、3 : 右足前進、4 : 右足体重のままボディ右回転スィーブルターンして左ボディを男子と略直交、1 : 左膝をリフトする)

・レディジグザグエンドスピン t o R 2 & 3 & 4 1

(㊦ 2 & 3 & : 左足体重のランジライン t o Rを保ったまま両腕を通して女子が自分の前を左方にジグザグ前進するようにリード、4 1 : 両手のホールド離しながら女子右回転スピンをリード、女子 2 & 3 & : 左足から男子の前を横切ってジグザグ前進、4 1 : 右足体重のまま右回転スピンして左足体重掛けずに右足に揃えて両膝曲げシッティングライン)

・リカバー t o オープン P o 2 3 & 4 1 (女子 2 3 4 1)

(㊦ 2 : 右足左足に閉じる、3 : 左足体重移す、4 1 : 右足横にしてオープン P o、女子 2 3 : 左右とインプレイスベーシック、4 1 : 左足横にして男子をインバイトする仕草をする)

→㊦ 上記のレディジグザグエンドスピン t o Rに代えて、前述のフィガー (1 4) のジグザグヒップツイストの 5 歩以降に継続させることもできる

★★ (9 1)

※ オープニングアウト t o R & ラウンド t o L ~ オープニングアウト t o L & ラウンド t o R ※

※ オープニングアウト t o R ~ ナチュラルスピン t o ハイロンデ ※

c f. フィガー (6 0)、(6 7)

オープン P o で始める

・縦アレマーナ 2 3 4 1, 2 3 4 1

・オープニングアウト t o R & ラウンド t o L 2 3 4 & 1

(㊦ 2 : 左足横に、3 : 右足体重戻す、4 : 両手で女子の両脇を抱えボディ左に回しながら左足右足の後ろに交差、& : 左回転継続して右足横に、1 : 左足右足に閉じて C l d P o、女子 2 : 右足後退、3 : 左足体重戻す、4 & : ボディ左に回しながら右左と 2 歩前進、1 : 右足横にして C l d P o)

・オープニングアウト t o L & ラウンド t o R 2 3 4 & 1

(㊦ 2 : 右足横に、3 : 左足体重戻す、4 : 両手で女子の両脇を抱えボディ右に回しながら右足左足の後ろに交差、& : 右回転継続して左足横に、1 : 右足左足に閉じて C l d P o、女子 2 : 左足後退、3 : 右足体重戻す、4 & : ボディ右に回しながら左右と 2 歩前進、1 : 左足横にして C l d P o)

・オープニングアウト t o R

エンドナチュラルスピン t o ハイロンデ 2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦ 前半 2 : ボディ少し右に回しながら左足横少し前に、3 : ボディ右回転継続しながら右足前進、4 1 : 左足横少し後ろにして女子と正対し右手で女子左脇を抱え左手横に伸ばす、後半 2 3 4 1 : 右左右と 3 歩で右回転スピンして最後の右足前進のときに女子をハイロンデさせる)

・クイックホッケースティック 2 3 & 4 1

(㊦ 2 : 左足後退して F l w P o、3 : 左手上げながらボディ右に回して右足横に、& 4 1 : ホッケースティックの 5 6 歩を踊る、女子 2 : 右足後退して F l w P o、3 : ボディ左に回して左足前進し右ボディを男子に直交させる、& 4 1 : ホッケースティック

ックの56歩を踊る)

→④上記ナチュラルスピンの代えて、SydナチュラルスピントOPP(2&341)を踊ることもできる

★★(92)

※フォワードウォーク～ランジラインtoR&レディシットライン※
cf. フィガー(47)

オープンPoで始める

- ・スポットターンtoRエンドスパイラル 2341
(2:女子に向けて左足前進して右に半回転して女子に背面、3:右足前進、41:左足前進して右回転のスパイラルターンをして女子に背面、女子2341:バックベーシック)
- ・バックウォーク 2341
(④2:右足前進、3:左足前進して右に半回転して女子と正対、41:右足後退、女子2341:左足からのフォワードウォーク)
- ・インプレースベーシック 2341
(④2341:左右左とインプレースベーシック、女子:その反対)
- ・フォワードウォーク 2341
(④2341:右左右と3歩前進、女子2341:左右左と3歩後退)
- ・ランジラインtoR&レディシットライン 2341
(④2:左手で女子右手を取り左足横にして女子を右回転にリード略RShPo、341:RShPoの左足体重のまま左膝曲げランジラインtoR、女子2:右手で男子の左手を取りボディ右に回して右足横にして男子と背面して略RShPo、341:RShPoの右足体重のまま左膝曲げ左手に伸ばしてシットライン)
- ・オープンヒップツイスト4~6歩 2341
(④2341:バックベーシックを踊りながら女子を左方にリードしてファンPoで終る)

★★★(93)

ファンPoで始める

- ・サイドキューバンロックス
&レディスリーステップターンtoR 2341(女子2&3&41)
(④2:左足横にして左手で女子前進リード、3:右足体重移しながら左手で女子を引き付けた後に左方に払って女子の右回転をリードして左手離す、41:左足体重移してRShPo、女子2:右足左足に閉じる、&:左足前進、3&41:右足前進から男子の前を右方に横切って右回転スリーステップターをして右足体重のRShPo)
- ・サイドリーニング 2341
(④2:右足に体重移して両手を上に伸ばして上体を引き上げる、3:左足体重移しながら左手で女子の左大腿の内側に回して右手で女子の右腰を抱える、41:左膝曲げつつ左手離して横斜め上に伸ばし右足は横に伸ばして女子の顔を見る、女子2:両手を上に伸ばして上体引き上げながら右足ボールで立ち左膝をリフト、3:左腕を男子の首筋から背中に渡って掛けつつ左足を左後方にスイング、41:左足を男子の左大腿に絡めボディの左サイドを男子に寄り掛り右足横に伸ばし右手を横斜め下に伸ばして男子の顔を仰ぎ見る)
- ・チェンジスエー 2341
(④23:上記ホールドのままボディと顔を左に回して正面を向き左手を上伸ばす、41:ボディ右に回しながら右足体重戻してスエー左にして右膝曲げて腰を屈めて顔を左に回す、女子23:上記ホールドのまま上体と顔を右に回して右手を横斜め上に伸ばし左腰回りを男子に強く押し付けてバランスを保つ、41:ボディと顔を日

左に回しながら右足体重乗せて立ち上がる)

・リフト (左回転)

2 & 3 & 4 1

(㊦ 2 & 3 & 4 1 : 女性をリフトして左足から5歩小さく左回りにランして左足体重で終る、女子 2 & 3 & 4 1 : 左腕を男子の首筋に掛けた状態で上体を男子に少し寄り掛りリフト後に顔を回転方向に向けて左足の絡みを解いて前に伸ばし右足後方に向けて少し曲げる)

・リカバートオープンP

2 3 4 1

(㊦ 2 3 4 1 : バックベシクを踊りながら女子の左回転をリードしてオープンPで終る、女子 2 3 4 1 : 左足を着地して左腕を男子の首筋から離し左回転して男子と正対)

→㊦上記のサイドリーニングへの先行としては、上記の踊りの他に、オーバーターンダアレマーナや、スリースリーズ、カール等の終りで男子または女子がフットチェンジして共に右足体重のRShPoになって始めることもできる、また、上記のチェンジングスエーの後にリフト (左回転) を踊る代わりに、女子ロンデからFlwにリードしてクイックホッケースティックに継続することもできる

★★★ (94)

※テレスイールフロムPP～オーバースエー～ロンデ&ラウンドウォーク※
cf. フィガー (36)、(55)、(69)

CldPoで始める

・ファンデベロップ1～3歩

2 3 4 1

(㊦ 2 : 左足前進、3 : 右足体重戻す、4 1 : 左足横にしてPPで終る)

・テレスイールフロムPP

2 3 & 4 & 1

(㊦ 2 3 & 4 : 右足前進からテレスピン、& 1 : リバースアウトサイドスイールの2～3歩、ジェフリーハーン (スタンダード) 教p84参)

・オーバースエー

2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦ 前半 2 : PPで右足前進、3 : PPで左足横に、4 1 : 左足体重のままオーバースエー、後半 2 3 4 1 : 同じポーズを保つ)

・ロンデトクイックキューバンロックス

&レディラウンドウォーク

2 & 3 & 4 1

(㊦ 2 : 右足体重移して女子のロンデをリード、& 3 & : 左手上げてクイックキューバンロックスを踊りながら女子が背中を通り左サイドから前にくるようにリード、4 1 : 右足体重移しながらボディ少し左に回して左手下げて女子と正対、女子 2 : 左足体重移してスエー右に切り替え右足をロンデ、& : 右足Flwに後退、3 : 男子の背中を見て左足横に、& : 右足前進、4 1 : ボディ右に回しながら左足横にして男子と正対)

★★★ (95)

※チェックフロムオープンCPP&PPトタンデムPo※

※プッシュアウェイ&ドロップ～リカバートフェイスングPo※

ファンPoで始める

・ホッケースティック

2 3 4 1, 2 3 4 1

・チェックフロムオープンCPP

2 3 4 1

(㊦ 2 : 左足横にして左手で女子右手首をホールドしランジライントR、3 : 右足体重戻しながら左手で女子を右に回す、4 1 : 左足に体重移してオープンPP、女子 2 : ボディ左に回しながら右足左足の前をアクロス前進してチェックし左手を上を伸ばす、3 : 左足体重戻す、4 1 : 右足横にしてボディ右に回してオープンPP)

・チェックフロムオープンPP

トタンデムPo

2 3 & 4 1

(㊦ 2 : 右足横にして右手で女子左手首をホールドしランジライン t o L、3 : 左足体重戻しながら右手で女子を左に回す、& 4 1 : 右左とクカラッチャし中間バランスで両手を女子の両腰にタッチしてタンデム P o、女子 2 : ボディ右に回しながら左足右足の前をアクロス前進してチェックし右手を上には伸ばす、3 : 右足体重戻す、& : ボディ左に回しながら左足で半回転して男子に背面、4 1 : 右足左足に閉じ両手横に伸ばしてタンデム P o)

・プッシュアウェイ&ドロップ

2 & 3 & 4 1

(㊦ 2 & : 両手で女子の両腰をプッシュ、3 : 両手で女子を引き付けてから左手離し右手で女子の右腰を抱える、& : 右手で女子を抱えたまま両膝曲げて女子がうつ伏せになるのを支えて顔を下に向ける、4 1 : 顔を上に向けながら両膝曲げてボールで立ち上体をリプル (r i p p l e) させて女子をシッティング P oにする、女子 2 : 両腕前に突き出しながら左足前進、& : 右足体重掛けずに左足に揃える、3 : 右足後退しながら両腕広げて後に伸ばして男子にコンタクト、& : 右足体重のまま膝曲げ少しうつ伏せになって左足を男子の両足の間に伸ばし両腕で男子の両腰を抱える、4 1 : 右足体重のまま上体起こして左足右足に揃えシッティング P oとなり手の平上にして両手横後に広げる)

・リカバー t o フェイシング P o

2 3 & 4 1

(㊦ 2 3 : 両膝伸ばしながら両手で女子の両腰をホールドして右回転のヒップサークル、& : 右足体重移しながら女子の左回転をリード、4 1 : 左足体重戻して女子と正対し右手で女子左腰を抱える、女子 2 3 : 右足体重のまま右回転のヒップサークル、& : 左足前進して男子から離れながら左回転始める、4 1 : 左足の上で左に半回転して男子に向き合い右足男子に向けて前進し右手を男子の胸にタッチ)

・オープニングアウト t o R

& スパイラルエンディング

& 2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦ 前半 & : ボディ右に回しながら右足左足に閉じて女子を正対させる、2 3 4 1 : オープニングアウト t o R から最後は女子を左回転のスパイラルターンにリード、後半 2 3 4 1 : スパイラルターンの 4 ~ 6 歩、女子前半 & : 左足横に置き男子と正対、2 3 4 1 : 右足後退してオープニングアウト t o R から最後は左回転スパイラル、後半 2 3 4 1 : スパイラルターンの 4 ~ 6 歩)

★★ (9 6)

※ラウンドウォーク t o R ~ C l d ヒップツイスト※

※クイックホッケー~ショルダー t o ショルダー~スパイラル~キキウォーク※

オープン P o で始める

・フォワードベーシック

2 3 4 1

(㊦ 2 : 左足前進、3 : 右足体重戻す、4 1 : ボディ右に回しながら左足横前にしながら左手を女子の背中に回す)

・ラウンドウォーク t o R

& レディインプレイスベーシック

2 3 4 1

(㊦ 2 : 右足左足の後ろに交差しながら両手で女子の両腰をホールド、3 : 両手で女子の腰をホールドしたまま左足横にして交差を解きく、4 1 : 右足左足に閉じて女子と正対、女子 : 全体にボディ右に回しながらインプレイスベーシックを踊る、すなわち 2 : 左足右足に閉じて右上には伸ばして男子が右サイドを通過し易くする、3 : 右足体重移す、4 1 : 左足体重移しながら左上には伸ばして男子が右サイドを通過し易くする)

・C l d ヒップツイスト

2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦ 前半 2 3 4 1 : 両手で女子の腰をホールドしたままオープニングアウトを踊り終りに左手で女子右手を取る、後半 2 3 4 1 : 通常の左手と右手のホールドになるヒップツイストの 4 ~ 6 歩を踊りファン P o で終る)

- ・クイックホッケー 2 3 & 4 1
 (㊦ 2 : 左足前進、3 & 4 1 : ホッケースティックの4～6歩を踊りオープンC P P、女子 2 : 右足左足に閉じる、3 & 4 1 : ホッケースティックの4～6歩を踊りオープンC P Pで終る (ジルバのC O P . L t o Rと同じ))
- ・ショルダー t o ショルダー
 t o レディスパイラル t o L 2 3 4 1
 (㊦ 2 : 左足O P 前進、3 : 右足体重戻す、4 1 : 左足右足に閉じて女子の左回転スパイラルをリード)
- ・キキウォークエンドレディスパイラル t o L 2 3 4 1 , 2 3 4 1
 (㊦ 前半 2 3 4 1 : カドルH o となり右足から3歩前進、後半 2 : 右足前進、3 : 左足前進、4 1 : 左足右足に閉じながら右手離し左手上げて女子の左回転スパイラルをリード)
- ・リカバー t o ファン P o 2 3 4 1
 (㊦ 2 3 4 1 : バックベーシックを踊りファンP o で終る、女子 2 3 4 1 : オープンヒップツイストの4～6歩を踊りファンP o で終る)

★ (9 7)

※アイーダ～S y dキューバンロックス～ダブルスポットターン t o L ※
 オープンP o で始める

- ・ベーシック 1 ～ 3 歩 2 3 4 1
- ・アンダーアームターン t o R & L 2 3 4 1 , 2 3 4 1
- ・スポットターン t o L 2 3 4 1
 (㊦ 終りにボディ左に半回転してR S Pで終る)
- ・フォワードウォーク 2 3 4 1
 (㊦ 2 3 : R S Pを保ち左右と2歩前進、4 1 : 左足前進後にボディ右に半回転してL S Pになる)
- ・アイーダ 2 3 4 1
 (㊦ L S Pで右足から3歩後退)
- ・キューバンロックス 2 3 4 1
 (㊦ 終りに左足前進してボディ左に回し女子と正対)
- ・スポットターン t o L 2 3 4 1
 (㊦ 女子と正対してオープンP o で終る)

→ 上記アイーダ以降は次のように踊ると上級になる

- ・S y dキューバンロックス 2 & 3 4 1
 (㊦ 右足体重で終る)
- ・ダブルスポットターン t o L 2 3 4 1 , 2 3 4 1
 (前半 2 3 4 1 : 左足から左回転のスイッチターンを踊り女子と正対して終る、後半 2 3 4 1 : 右足から左回転のスポットターンを踊り終りに右足のボールで左に半回転してR S P)
- ・スィーブルターン t o R
 & スリーステップターン t o R 2 3 & 4 1
 (㊦ 2 : 左足前進して右回転スィーブルターンしてオープンC P P、3 & 4 1 : 右足前進からの右回転スリーステップターンをして女子と正対しオープンP o で終る、女子 : その反対)

参考 :

※カールからの各種継続フィガー※

- (a) カールの1～3歩の後、スパイラルの4～6歩を踊りファンP o で終る

(b) カールの1～3歩を踊る際、カウント(3)でボディ右に回してオープンC P Pで終る

(c) カールの1～3歩の後、オープニングアウトL & Rに継続する

(d) カールの1～3歩の後、アレマーナの4～6歩に継続する

(e) カールの1～3歩の後、スリーアレマナーズの4歩以降に継続する

(f) カールの1～3歩の後、スライディングドアーズの10歩以降に継続する

(g) スリースパイラルズ(前述フィガー(82)参照)

(h) カールの1～3歩の後、スィーブルからロープスピニング(前述のフィガー(11)参照)

(i) カールの1～3歩の後、レディスィーブルターンto L(前述のフィガー(46)参照)

(j) カールの1～3歩を踊る際、カウント(3)で左腕下げてランジラインto R(前述のフィガー(2)参照)

(k) カールの1～3歩の後、スィーブルからP P(前述のフィガー(4)参照)

(l) カールの1～3歩の後、右足P Pで前進チェック(前述のフィガー(44)参照)

(m) カールの1～3歩の後、女子左回転スパイラルを継続させてリバーストップへ(前述のフィガー(83)参照)

(n) カールの1～3歩を踊る際、女子を左にオーバーターンさせてラナウェイP oとなりフォワードウォークまたはフォワードランに継続(前述のフィガー(23)、フィガー(38)、ジェフリーハーン教p 40(フィガー3)参照)

(o) カールの1～3歩を踊る際、カウント(3)で左足体重掛けずにフットチェンジしてセイムフットR S h P oになる

(p) カールの1～3歩の後、アンブレラ(レディシャドーフットスィーブル)を踊る(ムアーP V 12参照)

(q) カールの1～3歩の後、ボディ左に回しながら女子を右回りのラウンドウォークにリードする(後述のフィガー(89)参照)

(s) カールの1～3歩の後、女子を左回転スピンさせてファンP oで終る