

ヴェニスワルツ・フィガー集

2019年2月部分改訂

編集： 田中 康弘

(略注) RF: ライトフット、LF: レフトフット、Ho: ホールド、Po: ポジション、Avd: アドバンスド、Syd: シンコペイティッド、Cl d: クローズド、Opn: オープン、PP: プロムナドポジション、CPP: カウンタープロムナードポジション、Flw: フォーラウェイ、DC: 中央斜め、DW: 壁斜め、SL: サイドリーディング、Thwy: スローアウェイ、Ivd: インバーティッド

基本編

- (1) ナチュラルターン 1 2 3, 2 2 3
(注前半 1 2 3: DCに面して始めDCに背面して終る、後半 2 2 3: DCに背面して始めDCに面して終る)
- (2) リバースターン 1 2 3, 2 2 3
(注前半 1 2 3: LODに面して始め、LODに面して終る、後半 2 2 3: LODに面して始め、LODに面して終る)
- (3) LF フォワードチェンジ 1 2 3
(注 LODに面して左足前進で始め、DCに面して終る
後続: ナチュラルターン前半)
- (4) RF フォワードチェンジ 1 2 3
(注 DCに面して右足前進で始め、LODに面して終る)
後続: リバースターン前半
- (5) LF バックワードチェンジ 1 2 3
(注 DCに背面して左足後退で始め、LODに背面して終る
後続: リバースターン後半に続ける)
- (6) RF バックワードチェンジ 1 2 3
(注 LODに背面して右足後退で始めDWに背面して終る)
後続: ナチュラルターン後半に続ける)
- (7)
・リバースフレッカール 1 2 3 ~ 8 2 3
- (8)
・ナチュラルフレッカール 1 2 3 ~ 8 2 3
- (9)
・コントラチェック 1 2 3

NターンからRターン、RターンからNターンへの単純な切替方法(切替ルールの一例)

- バックワードチェンジとフォワードチェンジを組み合わせる、すなわち
・NターンからRターンへの切り替え

- Nターン前半を踊った後、LFバックワードチェンジをしてRターン後半に継続する
- ・ RターンからNターンへの切り替え
- Rターン後半を踊った後、LFフォワードチェンジをしてNターン前半に継続する
- 推奨理由：（１）バックすればリバースへ、フォワードすればナチュラルへと切り替えの動きが全く違うので頭を切り替え易い、（２）切り替えのチェンジステップを含めると全て2の倍数でカウントできるので歩数をカウントし易い

バリエーション編

※ ナチュラル系フィガー ※

(1)

※ナチュラルターン&ダブルサイドシャッセ t o R ※

・ナチュラルターン前半&後半 1 2 3, 2 2 3

・ダブルサイドシャッセ t o R 3 2 3, 4 2 3

(㊦ 3 2 : DCに面しスエー左にして右足横に、3 : 左足右足に閉じる、4 2 3 : 再度繰り返す)

・ナチュラルターン前半&後半 5 2 3, 6 2 3

・ダブルサイドシャッセ t o R 7 2 3, 8 2 3

(㊦上記を繰り返す)

(2)

※ナチュラルターン&ダブルナチュラルスピン※

・ナチュラルターン前半&後半 1 2 3, 2 2 3

・ダブルナチュラルスピン 3 2 3

(㊦ DCに面して始めDCに面して終る)

・ナチュラルターン前半&後半 4 2 3, 5 2 3

・ダブルナチュラルスピン 6 2 3

(㊦上記を繰り返す)

・ナチュラルターン前半&後半 7 2 3, 8 2 3

(3)

※ウィスク t o L & レディースピン t o R ※

・ナチュラルターン前半&後半 1 2 3, 2 2 3

・ナチュラルターン前半 3 2 3

・ウィスク t o L & レディースピン t o R 4 2 3

(㊦ ボディ右に回しつつウィスク t o Lを踊りながら左手上げて女子右回転スピンをリードしDCに面して終る、女子 2 2 3 : 右左右と3歩右回転ピボット)

・ナチュラルターン前半&後半 5 2 3, 6 2 3

・ナチュラルターン前半 7 2 3

・ウィスク t o L & レディースピン t o R 8 2 3

→㊦上記のナチュラルターン前半&後半の踊りを省き、ナチュラルターン前半とウィスク t o L & レディースピン t o Rを交互に踊ることもできる

(4)

※ナチュラルターン (リフト付き) ※

・ナチュラルターン前半 1 2 3

・ナチュラルターン後半 (リフト付き) 2 2 3

(㊦ 2 2 3 : ナチュラルターン後半を踊りながら左手のホールドを下げスエー少し左にして女子をリフト、女子 2 2 : ヘッド右にして右腕を下方にしっかり伸ばし左腕を男子の右肩において右足でホップ、3 : ホップした右足を着地)

・ナチュラルターン前半 3 2 3

(㊦上記を繰り返す)

・ナチュラルターン後半 (リフト付き) 4 2 3

(㊦上記を繰り返す)

(5)

※ナチュラルターン&スエーポイント※

- ・ナチュラルターン前半&後半 1 2 3, 2 2 3
- ・ナチュラルターン前半 3 2 3
- ・スエーポイント 4 2 3

(注4: DCに背面し右足体重のままスエー左にして左足横に伸ばしてポイント(逆オーバースエーのような形)、2 3: このポスチャーを保つ)

- ・ナチュラルターン後半 5 2 3
- ・ナチュラルターン前半&後半 6 2 3, 7 2 3
- ・スエーポイント 8 2 3

(注8: DCに面して左足体重のままスエー右にして右足横に伸ばしてポイント(オーバースエーのような形)、2 3: このポスチャーを保つ)

→注上記フィガーの内、ナチュラルターン前半&後半の踊りを省いてナチュラルターン前半~スエーポイント~ナチュラルターン後半~スエーポイントというように踊ることもできる

(6)

※ナチュラルコンニュアススピン※

ナチュラルターン前半などを踊った後に続ける

- ・ナチュラルスピン後半 1 2 3

(注1 2 3: ボディ右に回しながらLODに左足後退ピボットしてDCに面して終る)

- ・ナチュラルスピン前半 2 2 3

(注2 2 3: ボディ右に回しながらLODに右足前進してDCに背面して終る)

- ・ナチュラルスピン後半 3 2 3

(注上記を繰り返す)

- ・ナチュラルスピン前半 4 2 3

(注上記を繰り返す)

→注後続: さらに左足後退してナチュラルスピン後半、あるいはナチュラルターン後半やLFバックワードチェンジなどに継続できる、

(7)

※RShPoのナチュラルターン※

- ・ナチュラルターン前半&後半 1 2 3, 2 2 3

(注1 2 3: RShPoでナチュラルターン前半、2 2 3: RShPoでナチュラルターン後半)

- ・ナチュラルターン前半&後半 3 2 3, 4 2 3

(注上記を繰り返す)

(8)

※RShPoのナチュラルターン(リフト付き)※

- ・ナチュラルターン前半&後半 1 2 3, 2 2 3

- ・ナチュラルターン前半 3 2 3

- ・ナチュラルターン後半(リフト付き) 4 2 3

(注4 2 3: RShPoでナチュラルターン後半を踊りながら両腕で女子の両腰をホールドしスエー左にして女子リフト、女子1: 両腕を腰から後ろに伸ばし手の平を男子の両手首の上に置きヘッド左にして左足でホップ、2 3: ホップした左足で着地)

- ・ナチュラルターン前半&後半 5 2 3, 6 2 3

- ・ナチュラルターン前半 7 2 3

- ・ナチュラルターン後半(リフト付き) 8 2 3

(㊟上記のリフトを繰り返す)

(9)

※R S h P oでのナチュラルターン&プログレッシブウォーク※

・ナチュラルターン前半&後半

1 2 3, 2 2 3

(㊟1 2 3 : R S h P oでナチュラルターン前半を踊りD Cに背面、2 2 3 : R S h P oでナチュラルターン後半を踊りD Cに面して終る)

・プログレッシブウォーク

3 2 3, 4 2 3

(㊟3 2 3 : R S h P oを保ちL O Dに右足前進、4 2 3 : R S h P oを保ちL O Dに左足前進)

・ナチュラルターン前半&後半

5 2 3, 6 2 3

(㊟ナチュラルターン前半をアンダーターンして踊りD Cに背面、ナチュラルターン後半を踊りD Cに面して終る)

・プログレッシブウォーク

7 2 3, 8 2 3

(㊟上記を繰り返す)

(10)

※ジグザグ t o L ※

ナチュラルターン前半を踊りD Cに背面して始める

・後退ジグザグ

1 2 3

(㊟アウトサイドチェンジのように、2 : D Cに左足後退、2 : D Cに右足後退してボディ左に回す、3 : 左足横にしてD Wに面す)

・前進ジグザグ

2 2 3

(㊟3 : D Wに右足O P前進、2 : ボディ右に回して左足横に、3 : D Cに右足後退)

・後退ジグザグ

3 2 3

(㊟4 2 3 : D Cに左足O P後退から上記を繰り返す)

・前進ジグザグ

4 2 3

(㊟上記を繰り返す)

・後退ジグザグ

5 2 3

(㊟6 2 3 : D Cに左足O P後退から上記を繰り返す)

・ナチュラルターン前半

6 2 3

(㊟6 2 3 : ナチュラルターン前半をアンダーターンしてD Cに背面して終る)

→㊟前進ジグザグでは右手平同士を合わせ、後退ジグザグでは左手平同士を合わせて踊ることもできる

(11)

※オープンナチュラルターン~ランニングフィニッシュ~ナチュラルテレマーク※

左手で女子の左手首を取り右手は女子の背中から右脇下を抱えたR S h P oの右足体重で始める

・フォワードラン

1 2 3

(㊟1 2 3 : 上記ホールドを保ち左足から3歩前進)

・オープンナチュラルターン

2 2 3

(㊟2 2 3 : 上記ホールドを保ち右足からオープンナチュラルターン)

・ランニングフィニッシュ

3 2 3

(㊟3 2 3 : 上記ホールドを保ち左足からランニングフィニッシュ)

・ナチュラルテレマーク

4 2 3

(㊟4 : ボディ右に回しながら右足前進しつつ左手上げて女子の右回転をリード、2 : 左足横少し後ろにして女子が左前のL S h P o、3 : 右足小さく横にして左手を離し女子が少し右後のR S h P oで終る)

- ・フォワードラン 5 2 3
 (㊦ 5 2 3 : 左足から3歩前進しながら左手で女子左手首を取り右腕を上げて女子の頭上を通過させて背中から右脇下を抱え最初のホールドに戻る)
- ・オープンナチュラルターン 6 2 3
 (㊦ 上記を繰り返す)
- ・ランニングフィニッシュ 7 2 3
 (㊦ 上記を繰り返す)
- ・ナチュラルテレマーク 8 2 3
 (㊦ 上記を繰り返す)
- ・フォワードラン 1 2 3
 (㊦ 上記を繰り返す)
- ・アンダーアームターン t o R エンド R S P 2 2 3
 (㊦ 1 2 : 右足前進しながら少しボディ右に回し左腕上げで女子を右回転させる、3 : 左足体重掛けずに右足に揃え右手で女子左手を取って R S P、女子 1 2 : ボディ右に回し右左と2歩で右回転、3 : 右足体重掛けずに左足に揃え左手で男子の右手を取って R S P)
- ・イクスプロージョンライン 3 2 3
 (㊦ 3 2 3 : R S P で左足横にしてイクスプロージョンライン、女子 3 2 3 : R S P で右足横にしてイクスプロージョンライン)
 →㊦ 上記アンダーアームターン t o R エンド R S P からはイクスプロージョンラインに継続する代わりにランジライン t o R に継続することもできる、また、最後のフォワードランを省きナチュラルテレマークから直接アンダーアームターン t o R エンド R S P に移行することもできる

㊦ その他、クイックステップやサンバのフィガーを取り入れることができる

※ リバース系フィガー ※

(1)

※ダブルリバーススピン※

- ・リバースターン前半&後半 1 2 3, 2 2 3
- ・ダブルリバーススピン 3 2 3
- ・リバースターン前半&後半 4 2 3, 5 2 3
- ・ダブルリバーススピン 6 2 3
- ㊦ 後続 : L F フォワードチェンジ、オープンテレマークからオーバースエー

(2)

※サンバのリバースロールと同じ要領※

- ・リバースターン前半 1 2 3
 (㊦ 後ろから前にロール)
- ・リバースターン後半 2 2 3
 (㊦ 前から後ろにロール)
- ・リバースターン前半 3 2 3
 (㊦ 後ろから前にロール)
- ・リバースターン後半 4 2 3
 (㊦ 前から後ろにロール)

(3)

※リバースタートン（リフト付き）※

・リバースタートン前半 1 2 3

・リバースタートン後半（リフト付き） 2 2 3

（注 2 2 3：ステップ通常通りだが左手ホールド下げスエー少し右にして女子リフトをリード、女子 2 2：ヘッド左に保ち右腕下方にしっかり伸ばし左手を男子の右肩に置いて左足でホップ、3：ホップした左足着地）

・リバースタートン前半 3 2 3

・リバースタートン後半（リフト付き） 4 2 3

（注 上記を繰り返す）

(4)

※サンバのリバースタートンウィズスピンと同じ要領※

・リバースタートン前半 1 2 3

・リバースタートン後半（レディスパイラルターンL 2 2 3

（注 2 2 3：ステップ通常通りだが左手上げて女子左回転スパイラルターンさせる）

・リバースタートン前半 3 2 3

・リバースタートン後半（レディスパイラルターンL） 4 2 3

（注 上記を繰り返す）

(5)

※リバースタートン&スエーポイント※

・リバースタートン前半&後半 1 2 3, 2 2 3

・リバースタートン前半 3 2 3

・スエーポイント 4 2 3

（注 4：左足体重のままスエー右にして中央に向け右足横に伸ばしてポイント（オーバースエーのような形）、2 3：このポスチャーを保つ）

・リバースタートン後半 5 2 3

（注 右足後退から始める）

・リバースタートン前半&後半 6 2 3, 7 2 3

・スエーポイント 8 2 3

（注 8：右足体重のままスエー左にして中央に向け左足横に伸ばしてポイント（逆オーバースエーのような形）、2 3：このポスチャーを保つ）

(6)

※R S h P oでのリバースタートン※

・リバースタートン前半&後半 1 2 3, 2 2 3

・リバースタートン前半&後半 3 2 3, 4 2 3

→注 上記フィガーは、サンバのシャドーバレルロールアクションで踊ることもできる

(7)

※クイックオープンリバーズ～フェザーフィニッシュ※

リバースタートン後半やR F フォワードチェンジなどを踊りL O Dに面して始める

・クイックオープンリバーズ 1 2 3

（注 1：D Cに左足前進、2：右足横に、3：左足C B M P後退してL O Dに背面）

・フェザーフィニッシュ 2 2 3

（注 2：L O Dに右足後退、2左足横に、3：右足O Pで前進しL O Dに面して終る）

・クイックオープンリバーズ 3 2 3

（注 上記を繰り返す）

・フェザーフィニッシュ 4 2 3

(㊟上記を繰り返す)

・ L F フォワードチェンジ

1 2 3

(㊟ D C に面して終る、これに代えてリバースターン前半を踊ることもできる)

(8)

※ R S h P o でのリバースターン&プログレッシブウォーク※

R S h P o でリバースターン後半や R F フォワードチェンジなどを踊り L O D に面して始める

・ リバースターン前半&後半

1 2 3 , 2 2 3

(㊟ 1 2 3 : リバースターン前半、 2 2 3 : リバースターン後半)

・ プログレッシブウォーク

3 2 3 , 4 2 3

(㊟ 3 2 3 : R S h P o を保ち L O D に左足前進、 4 2 3 : R S h P o を保ち L O D に右足前進)

・ リバースターン前半&後半

5 2 3 , 6 2 3

(㊟上記を繰り返す)

・ プログレッシブウォーク

7 2 3 , 8 2 3

(㊟上記を繰り返す)

(9)

※ジグザグ t o R※

リバースターン後半や R F フォワードチェンジなどを踊り L O D に面して始める

・ シャッセ t o R

1 2 3

(㊟ D W に背面して終る)

・ 後退ジグザグ

2 2 3

(㊟ランニングフィニッシュのように、 2 : D W に右足 O P 後退、 2 : 左足後退してボディ右に回す、 3 : 右足横にして中央に面す)

・ 前進ジグザグ

3 2 3

(㊟ 3 : D C に左足 O P 前進、 2 : ボディ左に回して右足横に、 3 : D W に左足後退)

・ 後退ジグザグ

4 2 3

(㊟上記を繰り返す)

・ 前進ジグザグ

5 2 3

(㊟上記を繰り返す)

・ 後退ジグザグ

6 2 3

(㊟上記を繰り返す)

(㊟上記を繰り返す)

・ リバースターン前半

1 2 3

(㊟リバースターン前半をアンダーターンして L O D に背面して終る)

→㊟後退ジグザグでは右手平同士を合わせ、前進ジグザグでは左手平同士を合わせて踊ることもできる

㊟その他、クイックステップやサンバのフィガーを取り入れることができる

※ P P やオープン P P で始める各種フィガー ※

(シーケンスダンス基礎編参照、特にグリスサンドやパドバルセの動作)

(1)

※ L F & R F パドバルセ～アウトサイドターン※

オープン P P の左足体重で始める

・ L F フォワードパドバルセ

1 2 3

- ・ R F フォワードパドバルセ 2 2 3
- ・ アウトサイドターン 3 2 3
- ・ L F フォワードパドバルセ 4 2 3
- ・ R F フォワードパドバルセ 5 2 3
- ・ アウトサイドターン 6 2 3

→④右足体重から始めることもでき、このときにはR F と L F とが逆になり、かつアウトサイドターンがインサイドターンになる

(2)

※サイドシャッセ&パドバルセ (フォワード&バック) ※

オープン P P の左足体重で始める

- ・ R F フォワード&サイドシャッセ t o L 1 2 3

(④ 1 : オープン P P で右足前進、 2 : ボディ右に回して左足横にして女子と正対、 3 : 右足左足に閉じる)

- ・ L F バックワードパドバルセ 2 2 3

(④ 2 : ボディ右に回してオープン C P P で左足後退、 2 : オープン C P P で右足後退、 3 : 左足右足の前に置く)

- ・ R F バック&サイドシャッセ t o L 3 2 3

(④ 3 1 : オープン C P P で右足後退、 2 : ボディ左に回して左足横にして女子と正対、 3 : 右足左足に閉じる)

- ・ L F フォワードパドバルセ 4 2 3

(④ 1 : ボディ左に回してオープン P P で左足前進、 2 : オープン P P で右足前進、 3 : 左足右足の後に置く)

- ・ R F フォワード&サイドシャッセ t o L 5 2 3

(④ 上記を繰り返す)

- ・ アウトサイドターン 6 2 3

(④ 6 2 3 : 左足から 3 歩で左回転して女子と正対、その後は右足前進からのナチュラル系フィガーに続ける)

→④ 上記 L F バックワードパドバルセと R F バック&サイドシャッセ t o L を踊る代わりに、L F フォワードパドバルセと R F フォワード&サイドシャッセ t o L を踊ることもできる、またオープン C P P の右足体重で始めることもできる、このときには足の運びが逆になる

(3)

※パドバルセ&グリスサンド※

オープン P P の右足体重で始める

- ・ L F フォワードパドバルセ 1 2 3

(④ 1 2 3 : L O D に沿って左足からの前進パドバルセ)

- ・ R F フォワードパドバルセ 2 2 3

(④ 2 2 3 : L O D に沿って右足からの前進パドバルセ)

- ・ L F フォワードグリスサンド 3 2 3, 4 2 3

(④ L O D に沿って P P で左足から前進グリスサンドを 2 回繰り返す)

- ・ L F フォワードパドバルセ 5 2 3

(④ 上記を繰り返す)

- ・ R F フォワードパドバルセ 6 2 3

(④ 上記を繰り返す)

- ・ L F フォワードグリスサンド 7 2 3, 8 2 3

(④ 上記を繰り返す、その後はアウトサイドターンなどに継続できる)

→④ 左足体重から始めることもでき、このときにはR F と L F とが逆になる

(4)

※パドバルセ&グリスサンド※

オープンPPの右足体重で始める

- ・LFフォワードパドバルセ 1 2 3

(注1 2 3: LODに沿って左足からの前進パドバルセ)

- ・RFフォワード&サイドシャッセ t o L 2 2 3

(注2 2 3: LODに沿って右足からサイドシャッセを踊りボディ右に回してオープンCPPで終る)

- ・LFバックグリスサンド 3 2 3, 4 2 3

(注LODに沿ってオープンCPPで左足からの後退グリスサンドを2回繰り返して終りは右足体重掛けない)

- ・RFフォワードパドバルセ 5 2 3

(注5 2 3: 逆LODに沿ってオープンCPPで右足からの前進パドバルセ)

- ・LFフォワード&サイドシャッセ t o R 6 2 3

(注6 2 3: 逆LODに沿ってオープンCPPで左足からの前進パドバルセを踊りボディ左に回してオープンPPで終る)

- ・RFバックグリスサンド 7 2 3, 8 2 3

(注逆LODに沿ってオープンPPで右足からの後退グリスサンドを2回繰り返して終りは左足体重乗せない、その後はナチュラルターン後半やLFバックワードチェンジなどに継続できる)

(5)

※RF/LFパドバルセ&インサイド/アウトサイドターン※

オープンPPの左足体重で始める

- ・RFフォワード&サイドシャッセ t o L 1 2 3

- ・LFフォワードパトバルセ 2 2 3

- ・インサイドターン 3 2 3

(注右足から右回転スピンして女子と正対)

- ・LFフォワードパトバルセ 4 2 3

- ・RFフォワード&サイドシャッセ t o L 5 2 3

- ・アウトサイドターン 6 2 3

(注左足から左回転スピンして女子と正対)

- ・RFフォワード&サイドシャッセ t o L 7 2 3

(注上記を繰り返す)

- ・LFフォワードパトバルセ 8 2 3

(注上記を繰り返し、その後はナチュラルターン前半やRFフォワードチェンジなどに継続できる)

→上記アウトサイドターンで踊りを終了することもできる

(6)

※RFフォワード&サイドシャッセ t o L ~ LFグリスサンド ~ ホップ&タップ※

オープンPPの左足体重で始める

- ・RFフォワード&サイドシャッセ t o L 1 2 3

- ・LFグリスサンド 2 2 3

- ・ホップ&タップ 3 2 3, 4 2 3

(注3 2: 右足でホップ、3: 左足で着地して女子と向き合う、4 2 3: 左足体重のままスエー左にして右足左足の後ろにタップ)

- ・RFフォワード&サイドシャッセ t o L 5 2 3

(注上記を繰り返す)

- ・LFグリスサンド 6 2 3

- (㊟上記を繰り返す)
- ・ホップ&タップ
- (㊟上記を繰り返す)

7 2 3, 8 2 3

(7)

※プロムナードヘジテイション※

オープンPPの左足体重で始める

- ・RFフオワード&シャッセ t o L 1 2 3
(㊟1：オープンPPで右足前進、2：ボディ右に回して左足横にして女子と正対、3：右足左足に閉じる)
- ・LFフオワード&ヘジテイト 2 2 3
(㊟1：ボディ左に回しオープンPPで左足前進、2 3：左足体重のままスエー右にして右足前にポイント)
- ・RFフオワード&シャッセ t o L 3 2 3
(㊟上記を繰り返す)
- ・LFフオワード&ヘジテイト 4 2 3
(㊟上記を繰り返す、その後はリバースターン後半やLFバックワードチェンジなどに継続できる)

(8) 参考：プライドオブエリンワルツ

※プロムナードウォーク&ホップ&ヒールタップ※

オープンPPの右足体重で始める

- ・プロムナードウォーク 1 2 3, 2 2 3
(㊟1 2 3：オープンPPで左足前進、2 2 3：オープンPPで右足前進)
 - ・ホップ&ヒールタップ 3 2 3, 4 2 3
(㊟3 2：左足でホップ、3：右足で着地、4 2 3：右足体重のまま身体の左斜め前に左足のヒールでタップ)
 - ・プロムナードウォーク 5 2 3, 6 2 3
(㊟上記を繰り返す)
 - ・ホップ&ヒールタップ 7 2 3, 8 2 3
(㊟上記を繰り返す)
- ㊟その後はLFフオワードからヘジテイトして女子と正対すればナチュラルターン前半などに継続できる、上記のホップ&ヒールタップに代えて左足からの前進グリスサンドを2回繰り返すこともできる、

(9)

※ステップ&ポイント※

オープンPPの右足体重で始める

- ・ステップ&ポイント 1 2 3, 2 2 3
(㊟1：オープンPPでLODに沿って左足前進、2 3：左足体重のままスエー右にして右足前にポイント、2：オープンPPでLODに沿って右足前進、2 3：右足体重のままスエー左にして左足前にポイント)
- ・ステップ&ポイント 3 2 3, 4 2 3
(㊟上記を繰り返す)
- ・アウェイ&クローズ 5 2 3, 6 2 3
(㊟5 2 3：LODに面してRSPで左足横に、6 2 3：右足に体重戻してボディ右に回して女子と正対し左手の平を女子の右手の平と合わせる)
- ・アウェイ&クローズ 7 2 3, 8 2 3
(㊟上記を繰り返す、その後はC l d P oになり左足後退からナチュラルターン後半やLFバックワードチェンジに継続することができる)

(10)

※プロムナードスピン※ (パソのプロムナードスピンと同じ)

オープンPPの左足体重で始める

・フォワードウォーク

&レディアンダーアームターン t o R 1 2 3, 2 2 3

(㊦ 1 2 3 : 左手上げ右手を腰に当てて右足から3歩前進しながら左腕の下で女子の右回転をリード、2 2 3 : 左足から3歩前進しながら左腕の下で女子を右回転継続させる、女子 1 2 3 : 左足前進の右回転スパイラルターンをして右に1回転、2 2 3 : 右足前進して右に半回転)

・フォワードウォーク

&レディアンダーアームターン t o R 3 2 3, 4 2 3

(㊦ 上記を繰り返し、最後は女子と正対して終る、その後は右足前進からのナチュラル系フィガーやRFフォワードチェンジなどに継続できる)

(11)

H d S h H o の右足体重で始める

・フォワードウォーク

&レディコンティニューアスアンダーアームスピン t o R

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

(㊦ 1 2 3, 2 2 3 : 右腕上に伸ばして左足から6歩前進しながら右腕の下で女子を右回転スピンさせる、3 2 3 : 左足から3歩前進しながら女子が自分の前で背面したときに左手で女子左手を取ってダブルHHo、4 2 3 : ダブルHHoを保ち右足から3歩前進しながら右腕下げて左腕上げて女子の右回転を継続させ終りにRSPで右腕腰の位置で左腕の下に交差させる)

・フォワードラン

1 2 3, 2 2 3,

(㊦ 1 2 3, 2 2 3 : 上記ダブルHHoを保ちながら左足から6歩前進)

・リカバー t o C l d P o

3 2 3, 4 2 3

(㊦ 3 2 3 : 左足から3歩前進しながら左腕上げて女子を左回転させて女子を正対させて右手離す、4 : 右足前進、2 : 左足横に、3 : 右足左足に閉じる、女子 3 2 3 : 右足から左回転スピンして男子と正対、4 : 左足後退、2 : 右足横に、3 : 左足右足に閉じる)

(12)

※PP&CPPラン※ (サンバのPP&CPPランと同じ)

オープンPPの左足体重で始める

・プロムナードラン

1 2 3

(㊦ 1 2 3 : オープンPPから右左右と3歩前進)

・PP t o CPPラン

2 2 3

(㊦ 2 : ボディ右回転しながら女子の前を横切って左足横少し後ろに、2 : 右足横または右足左足の後ろに交差にしてオープンCPP、3 : オープンCPPで左足前進)

・CPP t o PPラン

3 3 2

(㊦ 3 2 3 : オープンCPPで右左右と3歩前進ランしながら女子を左サイドから右サイドに横切るようにリードしてオープンPP)

・PP t o CPPラン

4 2 3

(㊦ 上記を繰り返す)

・CPP t o PPラン

5 2 3

(㊦ 上記を繰り返す、その後は、LFバトパルセやステップポイント、イクスプロージョンラインなどに継続できる)

→㊦ 上記PP&CPPランはH d S h H o で踊ることもできる

(13)

※ステップホップ&レッグクロス※

ダブルHHoでPPの右足体重で始める

- ・ステップホップ&レッグクロス

1 & 2 3

(注1: 左足前進、&: 右足左足に閉じる、2: 右足でホップしながら左足を身体の前にキック、3: スエーを少し左にして左足体重掛けずに右足の前に交差、女子: その反対)

- ・ステップ&ホップ&レッグクロス

2 & 2 3

(注上記を繰り返す)

→注ダブルHHoでCPPの左足体重で始めることもできる

(14)

※イン&アウトランズ※

PPで始める

- ・PP to CPP

1 2 3

(注1: PPで右足前進、2: PPで左足前進し終りにボディ右に回す、3: 右足横にしてCPP)

- ・CPP to PP

2 2 3

(注S: CPPで左足前進、Q: CPPで右足前進し終りにボディ右に回す、Q: 左足横にしてPP)

- ・PP to CPP

3 2 3

(注上記を繰り返す)

- ・CPP to PP

4 2 3

(注上記を繰り返す)

(15)

※イン&アウトランズ・ウィズハンドチェンジ※

(上記フィガー13の発展型)

左手で女子左手を、右手で女子右手を取ったダブルHHo (左腕は右腕の上) のPPで始める

- ・PP to CPP

1 2 3

(注1: 女子の顔を見ながらPPで右足前進しながら左腕上げる、2: PPで左足前進し終りにボディ右に回しながら左手離す、3: 右足横にしてCPPとなり右腕の下で左手で女子左手を取る、この動きのとき男女の右手同士はホールドしたままである)

- ・CPP to PP

2 2 3

(注S: 女子の顔を見ながらCPPで左足前進しながら右腕上げる、Q: CPPで右足前進し終りにボディ右に回しながら右手離す、Q: 左足横にしてPPとなり左腕の下で右手で女子右手を取る、この動きのとき男女の左手同士はホールドしたままである)

- ・PP to CPP

3 2 3

(注上記を繰り返す)

- ・CPP to PP

4 2 3

(注上記を繰り返す)

(16)

※フォワードラン・FROM PP to CPP・ウィズハンドチェンジ※

オープンPPの左足体重で始める

- ・フォワードラン・FROM PP to CPP

1 2 3

(注左手で女子右手を取り左腕上げて女子の顔を見ながら右足から女子の右斜め前に腕の下をかいくぐって3歩前進しオープンCPP、女子: 右足から左斜めに3歩前進ラン)

- ・フォワードラン・FROM CPP to PP

2 2 3

(㊟右手で女子左手を取り右腕上げて左斜め前に左足から3歩前進しながら女子を右腕の下で右斜め前に前進させてオープンPP、女子：左腕上げてその下をかいくぐりながら右足から右斜め前に男子の前を3歩前進してオープンPP)

・フォワードラン・フロムPP to CPP 3 2 3

(㊟上記を繰り返す)

・フォワードラン・フロムCPP to PP 4 2 3

(㊟上記を繰り返す)

(17)

※RF/LFパドバルセ&レディスピン to R & L※

LODに沿ってオープンPPの左足体重で始める

・RFパドバルセ&レディスピン to R 1 2 3

(㊟右足からのパドバルセを踊りながら左手を上げてその下で女子を右回転スピンさせて最後に左手を離しオープンPPで終る、女子：左足前進から右回転スピンしてオープンPP)

・LFパドバルセ 2 2 3

(㊟右手で女子左手を取り左足からのパドバルセ、女子：右足からのパドバルセ)

・サイドシャッセ&レディスピン to L 3 2 3

(㊟右足前進から女子と向き合ってサイドシャッセを踊りながら右手を右方に払って女子を左回転させる、女子：LODに左足前進から左回転スピンして男子と向き合う)

・LFパドバルセ&レディバックパドバルセ 4 2 3

(㊟左足前進からのパドバルセを踊り、最後に右手平を女子の右手平と合わす、女子：LODに右足から後退のパドバルセを踊り最後に右手平を男子の右手平と合わす)

・サイドシャッセ&レディスピン to R 5 2 3

(㊟右足からサイドシャッセを踊りながら右手平で女子右手平をプッシュして女子を右回転スピンさせ、最後に女子と正対してCl d P o、女子：LODに左足後退して右回転スピンして最後に男子と正対)

・LFバックワードチェンジ 6 2 3

(㊟左足後退からのバックワードチェンジ)

→㊟上記オープンPPの左足体重で始める代わりに、オープンCPPの右足体重で始めることもできる、このときには上記足の運びが逆になる

(18)

※プロムナードスピン&ジグザグ※ (サンバと同じ)

LODに沿ってオープンPPの右足体重で始める

・プロムナードスピン 1 2 3

(㊟1 2 3：左足前進から3歩で左回転して最後に女子と正対してダブルHH oとなる)

・ジグザグ 2 2 3

(㊟2：LODに右足前進、2：左足横に、3：右足後退してCPP)

・プロムナードスピン 3 2 3

(㊟上記を繰り返す)

・ジグザグ 4 2 3

(㊟上記を繰り返す)

・プロムナードスピン 5 2 3

(㊟上記を繰り返す)

・リカバー to Cl d P o 6 2 3

(㊟6：LODに右足前進、2：ヘジタイト、3：左足右足に閉じて女子と正対、女子：その反対、その後はナチュラルターン前半やRFフォワードチェンジなどに続ける)

→㊟最後のプロムナードスピンからはRSPで終りイクスプロージョンライン～ウィス

ク t o Rに継続することもできる、上記オープンC P Pの左足体重で始めることもできる、ことときには上記足の運びが逆になる

※ その他の各種フィガー ※

(1)

※ R F & L F フォワードチェンジ ※

ナチュラルターン後半を踊り D C に面して始める

- R F フォワードチェンジ 1 2 3
(注 L O D に面して終る)
- L F フォワードチェンジ 2 2 3
(注 D C に面して終る)
- R F フォワードチェンジ 3 2 3
(注 上記を繰り返す)
- L F フォワードチェンジ 4 2 3
(注 上記を繰り返す)

→注 男女離れて R F フォワードチェンジでは互いに左手平を合わせ、L F フォワードチェンジのときは互いに右手平を合わせて踊ることもできる

(2)

※ R F & L F バックワードチェンジ ※

リバースターン前半を踊り L O D に背面して始める

- R F バックワードチェンジ 1 2 3
(注 D C に背面して終る)
- L F バックワードチェンジ 2 2 3
(注 L O D に背面して終る)
- R F バックワードチェンジ 3 2 3
- L F バックワードチェンジ 4 2 3

→注 男女離れて R F バックワードチェンジでは互いに右手平を合わせ、L F バックワードチェンジのときは互いに左手平を合わせて踊ることもできる

(3)

※ L F & R F フォワードスィーブル&ロックス ※

リバースターン後半や R F フォワードチェンジなどを踊り L O D に面して始める

- L F フォワードスィーブル 1 2 3
(注 1 2 3 : 左足 O P 前進してそのままボディ左に回してスィーブルして D C に面する)
- R F フォワードスィーブル 2 2 3
(注 2 2 3 : 右足 O P 前進してボディ右に回してスィーブルして D W に面する)
- L F フォワードロック 3 2 3, 4 2 3
(注 3 2 : 左足 O P 前進、3 : 右足左足の後に交差、4 2 3 : 左足体重移す)
- R F フォワードスィーブル 1 2 3
(注 上記を繰り返す)
- L F フォワードスィーブル 2 2 3
(注 上記を繰り返す)
- R F フォワードロック 3 2 3, 4 2 3
(注 3 2 : 右足 O P 前進、3 : 左足右足の後に交差、4 2 3 : 右足体重移し L O D に面して終る)

→④先行としてナチュラルターン後半を踊りDCに面してRFフォワードスイープから始めることもできる、LF&RFフォワードロックを省いてLF&RFフォワードスイープだけを踊ることもできる

(4)

※スケーティングロックスR&L※

ナチュラルターン後半などを踊りDCに面して始める

- ・スケーティングロックス t o L 1 2 3
(④スエー左にしてDCに沿って左足前進からロック)
- ・スケーティングロックス t o R 2 2 3
(④スエー右にしてLODに沿って右足前進からロック)
- ・スケーティングロックス t o L 3 2 3
(④上記を繰り返す)
- ・スケーティングロックス t o R 4 2 3
(④上記を繰り返し、リバースターン前半やLFフットチェンジなどに続ける)

(5)

※ボトフォゴスフォワード (サンバと同じ) ※

リバースターン後半やRFフォワードチェンジなどを踊りLODに面して始める

- ・LFボトフォゴスフォワード 1 2 3
(④DCに面して終る)
- ・RFボトフォゴスフォワード 2 2 3
(④DWに面して終る)
- ・LFボトフォゴスフォワード 3 2 3
(④上記を繰り返す)
- ・RFフォワードチェンジ 4 2 3
(④LODに面して終り、リバースターンなどに続ける)

(6)

※ボトフォゴスバック (サンバと同じ) ※

リバースターン前半やLFバックワードチェンジなどを踊りLODに背面して始める

- ・RFボトフォゴスバック 1 2 3
(④DCに背面して終る)
- ・LFボトフォゴスバック 2 2 3
(④DWに背面して終る)
- ・RFボトフォゴスバック 3 2 3
(④上記を繰り返す)
- ・LFバックワードチェンジ 4 2 3
(④LODに背面して終り、リバースターン後半、RFバックワードチェンジなどに続ける)

(7)

※クローズドロックス (サンバと同じ) ※

ナチュラルターン後半やLFフォワードチェンジを踊りDCに面して始める

- ・クローズドロックス t o R 1 2 3
 - ・クローズドロックス t o L 2 2 3
 - ・クローズドロックス t o R 3 2 3
 - ・リバースターン前半 4 2 3
(④リバースターン前半をアンダーターンしてLODに背面して終る)
- ④クローズドロックスに代えてオープンロックスで踊ってもよい

(8)

LF フォワードチェンジやチュラルターン後半などを踊りDCに面して始める

- ・ナチュラルスピン&サイドスイング t o R 1 2 3, 2 2 3
(注 1 2 : 右左と2歩で右回転スピン、3 : 左足体重のままヘジテイト、2 2 3 : 右足横にしてスエー左でDCに面す)
- ・リバーズスピン&サイドスイング t o L 3 2 3, 4 2 3
(注 3 2 : 左右と2歩左回転スピン、3 : 右足体重のままヘジテイト、4 2 3 : 左足横にしてスエー右でDCに面す)
→注 次のフィガー (9) のシャッセ t o L & R (レディアンダーアームターン t o R & L) の代わりに踊ることができる

(9)

※ナチュラルターン&レディリバーズターン (ウィズダブルHHo) ※

DCに面してC 1 d P oで始める

- ・ナチュラルターン前半
(注 DCに背面して終る) 1 2 3
- ・ナチュラルターン後半&レディスピン t o R 2 2 3
(注 2 2 3 : ナチュラルターン後半をアンダーターンしながら女子の右回転スピンをリードし中央に面してタンデムP oで終る、女子 2 2 3 : 右足前進から男子のダブルナチュラルスピンを踊り中央に面してタンデムP oで終る)
- ・ダブルサイドシャッセ t o R 3 2 3, 4 2 3
(注 男女共に3 2 : LODに沿って右足横に、3 : 左足右足に閉じる、4 2 3 : 再度同じステップを繰り返す)
- ・ナチュラルターン前半&レディリバーズターン前半 1 2 3
(注 1 2 3 : LODに右足前進しながら右腕上げ左腕下げて女子の左回転を導きながらナチュラルターン前半を踊り女子に背面してタンデムP o、女子 1 2 3 : 右足後退しながらリバーズターン前半を踊り男子の背中を見てタンデムP o)
- ・ナチュラルターン後半
&レディリバーズターン後半 2 2 3
(注 2 2 3 : LODに左足後退しながら右腕下げ左腕上げて女子の左回転を導きながらナチュラルターン後半を踊り女子の背面を見てタンデムP o、女子 2 2 3 : 左足前進しながらリバーズターン後半を踊り男子に背面してタンデムP o)
- ・ナチュラルターン前半
&レディリバーズターン前半 3 2 3
(注 上記のステップを繰り返す)
- ・ナチュラルターン後半
&レディリバーズターン後半 4 2 3
(注 上記のステップを繰り返す)
- ・フットチェンジしてC 1 d P o 1 2 3
(注 R S h P oからC 1 d P oへのフットチェンジ (1) または (2) を踊る)
→注 先行ステップがR S h P oで中央 (またはDC) に面して左足体重で終れば、上記のナチュラルターン前半&レディリバーズターン前半の踊りに継続できる

(10)

※リバーズターン&レディナチュラルターン (ウィズダブルHHo) ※

LODに面して始める

- ・リバーズターン前半 1 2 3
(注 LODに背面して終る)
- ・リバーズターン後半&レディスピン t o L 2 2 3

(㊦ 2 2 3 : リバースターン後半をアンダーターンしながら女子の左回転スピンをリードし壁に面してタンデム P o で終る、女子 2 2 3 : 左足前進から男子のダブルリバースピンを踊り壁に面してタンデム P o で終る)

・ダブルサイドシャッセ t o L 3 2 3, 4 2 3

(㊦ 男女共に 3 2 : L O D に沿って左足横に、3 : 右足左足に閉じる、4 2 3 : 再度同じステップを繰り返す)

・リバースターン前半&レディナチュラルターン前半 1 2 3

(㊦ 1 2 3 : L O D に左足前進しながら左腕上げ右腕下げて女子の右回転を導きながらリバースターン前半を踊り女子に背面してタンデム P o、女子 1 2 3 : 左足後退しながらナチュラルターン前半を踊り男子の背中を見てタンデム P o)

・リバースターン後半&レディナチュラルターン後半 2 2 3

(㊦ 2 2 3 : L O D に右足後退しながら左腕下げ右腕上げて女子の右回転を導きながらリバースターン後半を踊り女子の背面を見てタンデム P o、女子 2 2 3 : 右足前進しながらナチュラルターン後半を踊り男子に背面してタンデム P o)

・リバースターン前半&レディナチュラルターン前半 3 2 3

(㊦ 上記のステップを繰り返す)

・リバースターン後半&レディナチュラルターン後半 4 2 3

(㊦ 上記のステップを繰り返す)

・フットチェンジして C l d P o 1 2 3

(㊦ R S h P o から C l d P o へのフットチェンジ (4) または (5) を踊る)

→㊦ 先行ステップが R S h P o で壁 (または逆 D W) に面して右足体重で終れば、上記のリバースターン前半&レディナチュラルターン前半に継続できる

(1 1)

R F フォワードチェンジ、リバースターン後半、ナチュラルターン前半などを踊って女子と正対して始める

・オープンブレイク 1 2 3, 2 2 3

(㊦ 1 2 3 : 女子と正対したダブル H H o で左足後退して女子と離れる、2 2 3 : 右足体重戻して女子に近付く)

・シャッセ t o L & レディアンダーアームターン t o R 3 2 3, 4 2 3

(㊦ 3 2 : 左足横にしながら左腕上げて女子を右回転させる、3 : 右足左足に閉じて女子と正対、4 2 3 : 女子と正対したまま左足横にしてヘジタイト)

・シャッセ t o R & レディアンダーアームターン t o L 5 2 3, 6 2 3

(㊦ 5 2 : 右足横にしながら左腕上げて女子を左回転させる、3 : 左足右足に閉じて女子と正対、6 2 3 : 女子と正対したまま右足横にしてヘジタイト)

・オープンブレイク 7 2 3, 8 2 3

(㊦ 7 2 3 : 女子と正対したダブル H H o で左足後退して女子と離れる、8 2 3 : 右足体重戻して女子に近付く)

→㊦ オープンブレイクを省くこともできる

(1 2)

リバースターン後半や R F フットチェンジなどを踊り L O D に面して始める

・サイドスイング t o L & R 1 2 3, 2 2 3

(㊦ 1 2 3 : 女子とダブル H H o で左足横にしてスエー右に、2 2 3 : ダブル H H o で右足横にしてスエー左に)

・オープンブレイク 1 2 3, 2 2 3

(㊦ 1 2 3 : L O D に左足後退しながら右手離し女子を左腕で引き離す、2 2 3 : 右足体重戻す)

・シャッセ t o L
& レディアンダーアームターン t o R 3 2 3, 4 2 3

- ・シャッセ t o R
&レディアンダーアームターン t o L 5 2 3, 6 2 3
- ・サイドスイング L & R 7 2 3, 8 2 3
(注 7 2 3 : 左足横にしてスエー右に、8 2 3 : 右足横にしてスエー左に)

(1 3)

- リバースターン後半や R F フットチェンジなどを踊り L O D に面して始める
- ・オープンブレイク 1 2 3
(注 1 2 3 : 左足後退、女子 1 2 3 : 右足後退)
- ・カール 2 2 3
(注 2 2 3 : 右足体重戻しながら女子を左回転させる、女子 2 2 3 : 左足前進から 3 歩で左回転)
- ・オーバースエー 3 2 3, 4 2 3
(注 3 2 3 : 左足横にサイドスエー、4 2 3 : 左膝曲げてオーバースエー)
- ・ツイスト&スタンディングスピント o R 5 2 3, 6 2 3, 7 2 3
(注 5 2 : ボディ右回しながら右足移す、3 : 左足横にして女子と正対、6 2 3 : 右足左足の後ろに交差して右にツイスト、7 : 右回転継続して左足後退、2 3 : 右左と 2 歩前進、女子 5 2 3 ~ 7 2 3 : 右回転継続して前進)
- ・レディスピント o R 8 2 3
(注 8 2 : 右足横に、3 : 左足前進して女子と正対、女子 8 2 : 右回転継続して右左と 2 歩前進し、3 : 右足後退し男子と正対して終る)

(1 4)

- リバースターン後半や R F フォワードチェンジなどを踊り L O D に面して始める
- ・オープンブレイク t o R S h P o 1 2 3, 2 2 3
(注 C 1 d P o から左足後退して R S h P o へのフットチェンジ (フィガー (7)) を踊り男女共に左足体重で終る)
- ・プログレッシブウォーク 1 2 3, 2 2 3
(注 3 2 3 : R S h P o を保ち男女共に右足前進、4 2 3 : R S h P o を保ち男女共に左足前進)
- ・ナチュラルターン前半&後半 3 2 3, 4 2 3
- ・プログレッシブウォーク 1 2 3, 2 2 3
(注 上記を繰り返す)
- ・ナチュラルターン前半&後半 3 2 3, 4 2 3
- ・フットチェンジ t o C 1 d P o 1 2 3
(注 R S h P o から C 1 d P o へのフットチェンジ (フィガー (1)) を踊り C 1 d P o になりナチュラル系フィガーや R F フォワードチェンジなどに続ける)
→注 プログレッシブウォークとナチュラルターンを繰り返す代わりにプログレッシブウォークのみ踊ることもできる

(1 5)

- リバースターン後半や R F フォワードチェンジなどを踊り L O D に面して始める
- ・サイドスイング t o L & R 1 2 3, 2 2 3
(注 1 2 3 : 女子とダブル H H o で左足横にしてスエー右に、2 2 3 : ダブル H H o で右足横にしてスエー左に)
- ・オープンブレイク t o カドル H o 3 2 3, 4 2 3
(注 3 2 3 : ダブル H H o で左足後退して女子と離れる、4 2 3 : 右足戻して女子に近付きながら左腕上げて女子を左回転させてカドル H o 、フットチェンジなし、女子 3 2 3 : 右足後退して男子から離れる、4 2 3 : 左足から 3 歩で左回転)
- ・スタンディングスピント o L 5 2 3, 6 2 3

(㊦ 5 2 3、6 2 3 : カドルH oを保ち左足から左回転して右足体重で終る、女子 5 2 3、6 2 3 : 右足から左回転して左足体重で終る)

・レディチェア 7 2 3, 8 2 3

(㊦ 7 2 3 : カドルホールドを保ち右足体重のまま女子を左に回し女子右ボディを直交させる、8 2 3 : 右膝を深く曲げ左足膝は床に着けて右大腿の上に女子を座らせる、女子 7 2 3 : 右足から3歩でボディ左に回し右ボディを男子に直交させる、8 2 3 : 左足体重移し腰を下ろして男子右大腿の上に座る)

・チェンジシェイプ 1 2 3, 2 2 3

(㊦ : 1 2 3, 2 2 3 両手離し左腕を女子の背中から左腰まで回し上記ポーズを保つ、女子 1 2 3, 2 2 3 : 両手離し右腕を男子の首すじに掛ける)

・リカバー t o C l d P o 3 2 3, 4 2 3

(㊦ 3 2 3 : 右膝伸ばしながら左手で女子の腰を押して女子の右回転をリード、4 2 3 : L F フォワードチェンジして女子と正対、女子 3 2 : ボディ右に回して右足前進、3 : 左足横後に、4 2 3 : R F バックワードチェンジして男子と正対)

(1 6)

DCに面して始める

・ナチュラルターン前半 1 2 3

・ウイスク t o L

&レディスパイラルターン t o R 2 2 3

(㊦ 2 2 3 : 右足後退から右方に左右と2歩シャッセしながら左上げて女子右回転スパイラルターンにリード、女子 2 2 3 : 右足前進からのスパイラル)

・レディターン t o R エンドイクスプロージョンライン 3 2 3

(㊦ 3 : 右足前進してなお女子右回転を継続させる、2 3 : 左足横にしてR S P、女子 3 : 左足前進して半回転、2 3 : 右足横にしてR S P)

・リカバー t o クローズ 4 2 3

(㊦ 4 : ボディ右に回しながら右足体重移す、2 3 : 右足体重のまま女子と正対し左手平を女子右手平と合わす)

・L F フォワードパトバルセ 1 2 3

・R F フォワード&シャッセ t o L 2 2 3

・L F バックワードパトバルセ 3 2 3

・R F バックワード&シャッセ t o 4 2 3

(㊦その後はL F バックワードチェンジなどに続ける)

(1 7)

DCに面して始める

・ナチュラルターン前半&後半 1 2 3, 2 2 3

・ナチュラルターン前半 3 2 3

(㊦ナチュラルターン前半を踊りながらダブルH H oとなり両腕を下げて女子の腰の後に)

・ナチュラルターン後半 4 2 3

(㊦上記ポーズのままナチュラルターン後半を踊る)

・R F パトバルセ

&レディスピン t o R 5 2 3

(㊦ 5 2 3 : 右手と左手のホールドになり右足からのパトバルセを踊りながら右腕上げて女子を右回転スパイラルターンさせオープンP Pで終る、女子 5 2 3 : 左足後退から右回転スピンしてオープンP Pで終る)

・ステップ&ポイント 6 2 3

(㊦ 6 : 左足前進、2 3 : 右足体重掛けずに前にポイント、女子 : その反対)

・ステップ&ポイント 7 2 3

(㊦7 : 右足前進、2 3 : 左足体重掛けずに前にポイント、女子 : その反対)

・アウトサイドターン 8 2 3

(㊦8 2 3 : 左足から左回りに1回転して女子と正対、女子 : その反対)

→㊦上記左足前進からのステップ&ポイントの後はR F フォワード&サイドシャッセに継続することもできる

(18)

※リバースフレッカール～Thwy オーバースエー～ナチュラルフレッカール※

・リバースフレッカール 1 2 3～8 2 3

・オープンテレマーク 1 2 3, 2 2 3

・Thwy オーバースエー 3 3 3, 4 2 3

・リカバー to Cl d Po 5 2 3

(㊦5 2 : ボディを右に回しながら右足体重移して女子と正対、3 : 左足後退ピボット)

・ナチュラルフレッカール 1 2 3～8 2 3

(19)

※ナチュラルターン～ヘジテーションチェンジ～リバースターン※

DCに面して始める

・ナチュラルターン前半&後半&前半 1 2 3, 2 2 3, 3 2 3

(㊦DCに背面して終る)

・ヘジテーションチェンジ 4 2 3

(㊦4 : ボディ右に回しながらDWに左足後退し右足ヒールプル、2 3 : 右足体重移しDCに面す)

・リバースターン前半&後半&前半 5 2 3, 6 2 3, 7 2 3

(㊦LODに背面して終る)

・ホバーリバースターン 8 2 3

(㊦8 2 : スエー右にしてDCに右足後退しながらボディ左に回す、3 : スエー戻してCl d PoのままDWに面して左足横に)

・ランニングフェザー 1 2 3, 2 2 3

(1 2 : 右足OP前進、3 : PPで左足前進、2 2 : ヘッド右にして右足アクロス前進、3 : 左足オープントゥピボットで横少し後にしてDCに面して終る)

・ナチュラルコンティニュアスピン 3 2 3, 4 2 3

(㊦3 2 3 : ボディ右に回しながらLODに右足前進してDCに背面して終る、4 2 3 : ボディ右に回しながらLODに左足後退ピボットしてDCに面して終る、その後はR F フォワードチェンジやナチュラルターン前半に継続できる)

(20)

※テレマーク to Thwy オーバースエー～リカバー to リバースターン※

LODに面して始める

・Rターン前半&後半 1 2 3, 2 2 3

・テレマーク to Thwy オーバースエー 3 2 3, 4 2 3

5 2 3, 6 2 3

(㊦3 2 3, 4 2 3 : オープンテレマーク、5 2 3, 6 2 3 : Thwy オーバースエー)

・リカバー to リバースターン前半 7 2 3, 8 2 3

(㊦7 2 3 : ボディ右に回して右足体重戻す、8 2 3 : リバースターン前半を踊る、リバースターン前半を踊る代わりに、リバースフレッカールに継続することもできる)

(21)

※ナチュラルターン～チェックドナチュラル～リバースフレッカール

DCに面して始める

- ・ナチュラルターン前半&後半 1 2 3, 2 2 3
(㊦DCに面して終る)
- ・チェックドナチュラル 3 2 3, 4 2 3
(㊦3: ボディ右回しながらLODに右足前進、2 3: 左足横少し後ろに、4 2: 左足体重のままボディ左に回す、3: 右足後退ピボットしてDCに面して終る)
- ・リバースフレッカール 1 2 3～8 2 3

(2 2)

※リバースターン～チェックドリバーズ～ナチュラルフレッカール

DCに面して始める

- ・リバースターン前半&後半 1 2 3, 2 2 3
(㊦LODに面して終る)
- ・チェックドリバーズ 3 2 3, 4 2 3
(㊦3: ボディ左に回しながらLODに左足前進、2 3: 右足横少し後ろに、4 2: 右足体重のままボディ右に回す、3: 左足後退のナチュラルピボットでDWに面して終る)
- ・ナチュラルフレッカール 1 2 3～8 2 3

(2 3)

※リバースターン～リバースピボット～コントラチェック※

- ・リバースターン前半&後半&前半 1 2 3, 2 2 3, 3 2 3
- ・リバースピボット 4 2 3
(㊦4 2 3: 右足後退ピボットして壁に面す)
- ・コントラチェック&ナチュラルピボット 5 2 3
(㊦5: DWに左足前進してコントラチェック、2: 右足体重戻す、3: 左足後退ピボットして中央に面して終る)
- ・ナチュラルフレッカール 1 2 3～8 2 3

(2 4)

※リバースターン～コントラチェック～ルドルフFlw～レディラウンドtoR～スタンディングスピントoR※

LODに面して始める

- ・リバースターン前半&後半 1 2 3, 2 2 3
- ・リバースターン前半&後半 3 2 3, 4 2 3
- ・アウトサイドスピン 1 2 3
- ・ルドルフFlw 2 2 3
(㊦2 2: 右足前進して女子ロンデをリード、3: 左足Flwに後退しながら左腕上げる、女子2 2: 左足後退しながら右足を後方にロンデ、3: 右足Flwに後退)
- ・レディピボットtoL 3 2 3
(㊦3 2 3: ボディ右に回しながら右足横にして上に伸ばした左腕の下で女子左回転ピボットをリード、女子3 2: スエー左にして左足前進ピボットして左に回転し略RShPo、3: スエー戻して右足後退ピボット)
- ・クカラッチャ&レディラウンドtoR 4 2 2, 5 2 3
(㊦4 2 3: 左足体重移しながら左手は右腰に巻き付けるようにし右腕上げて女子が右脇から背中に向けて前進させる、5 2 3: 右足体重移して左腕上げて女子が左脇を通り正面に向けて前進させる、女子4 2 3: 右腕を男子の腰にタッチし男子の右脇から背中を通過するように左足から右回りに3歩前進、5 2 3: 右腕を男子の腰にタッチし男子の左脇を通り男子の正面に来るように右足から右回りに3歩前進)
- ・スタンディングスピントoR 6 2 3, 7 2 3, 8 2 3

(㊟右腕で女子の身体の前の腰回りを抱え左腕上に伸ばして左足から右に回る、女子：右足から右に回る)

→㊟上記コントラチェックの前にリバースフレッカールを踊ることもできる

(25)

中央に面して始める

・ナチュラルフレッカール 1 2 3 ~ 8 2 3

・レディスピン to R & ランジライン 1 2 3, 2 2 3

(㊟1 2 3：右足横にしてホールドを離し女子右回転継続させる、2 2 3：右足体重のまま右手で女子左手を取り左足後方に伸ばす、女子1 2 3：左足後退から右回転スピン、2 2 3：右足前進し左足後方に伸ばす、上記ランジラインを2小節分継続してもよい)

・リカバー to L S P & エクスプロージョンライン 3 2 3, 4 2 3

(㊟3 2 3：左足から左方にシャッセしながら右手で女子左回転するように引戻す、4 2 3：左手で女子右手を取り右足横にしてL S Pでエクスプロージョンライン、女子3：ボディ左に回しながら左足体重戻す、2 3：ボディ左回転継続して右足横に、4 2 3：男子の前を横切って左足横にして右手で男子の右手を取りL S Pでエクスプロージョンライン)

・クローズ to エクスプロージョンライン 5 2 3, 6 2 3

(㊟5 2 3：左足体重移し女子と向き合い右手平を女子の左手平と合わせる、6 2 3：再び右足横にしてL S Pでエクスプロージョンライン)

・リカバー to C l d P o 7 2 3

(㊟7 2 3：ウィスク to Lを踊りながら左手で女子を引き付けて右回転させた後、女子と正対してC l d P o、女子7：ボディ右に回しながら右足体重移す、2：ボディ右回転継続して左足横に、3：右足左足の前に交差、その後はナチュラルターン前半などに継続する)

(26)

※ロールイン&アウト※ (サンバのローリングオフジアームと同じ)

R F フォワードチェンジ、リバースターン後半、ナチュラルターン前半などを踊って女子と正対してダブルHHo始める

・オープンブレイク 1 2 3

(㊟1 2 3：左足後退、女子1 2 3：右足後退)

・カール to カドルHo 2 2 3

(㊟2 2 3：右左右と右回りに3歩前進しながら左腕上げ女子を左回転させてカドルHoとなる、女子2：ボディ左に回しながら左足前進、2：ボディ左回転継続して右足横後にして男子に背面、3：男子に背面した状態で左足後退してカドルHo)

・ローリングオフジアーム to ロールアウト 3 2 3, 4 2 3

(㊟3 2：カドルHoを保ち左右と2歩前進、3：右足体重のまま左手離し女子の右回転をリード、4 2 3：左足横にしてイクスプロージョンライン、女子1：右足後退、2：左足後退、3：ボディ右に回しながら右足前進ピボット、4：ボディ右回転継続して男子の前を横切るように左足前進、2：右足横にしてR S P、3：右腕上げて左足体重掛けずに右足に揃えシットライン)

・ロールイン 5 2 3

(㊟5 2 3：ウィスク to Rを踊りながら女子を引き付けて右腕を女子の腰に巻き付け左手平を女子右手平と合わせる、女子5 2 3：左回転スリーステップターンをして男子に近付き右手平を男子の左手平と合わす)

・ロールアウト 6 2 3

(㊟6 2 3：ウィスク to Lを踊りながら女子を右回転のスリーステップターンにリード、女子6 2 3：右足から右回転スリーステップターンしてR S P)

・リカバー to C l d P o 7 2 3

(㊦ 7 2 3 : ウィスク t o R を踊りながら右手で女子を引き付けて左回転をリードし終りは女子と正対、女子 8 2 3 : 左回転スリーステップターンをして男子と正対)

(2 7)

DC に面して始める

- ・ナチュラルターン前半 & 後半 1 2 3, 2 2 3
- ・オープニングアウト 3 2 3

(㊦ 3 : 右足女子の間に前進、2 : 女子を右に回しながら左足横少し前に、3 : 右足左足の後に閉じてオープン P P、シーケンスダンスの終わり方参照)

- ・イクスプロージョン 4 2 3

(㊦ 4 2 3 : R S P で右手で女子左手を取り左手は腰の後に置いて左足小さく横に、女子 4 2 3 : R S P で右足横にして右手上げてイクスプロージョンライン)

- ・アンダーアームターン t o L 5 2 3, 6 2 3

(㊦ 5 2 3 : 右手を上げて女子をその下で左回転させる、6 2 3 : 再度繰り返し、オープン P P の左足体重で終る、女子 5 2 3 : 左手上げその下を腰を屈めながら右腕の肘を身体の前に出すようにして左足から 3 歩で左回転、6 2 3 : 再度繰り返し、オープン P P の右足体重で終る)

- ・サイドシャッセ t o L 1 2 3
- ・L F パドバルセ 2 2 3
- ・サイドシャッセ t o L 3 2 3

→㊦ 上記サイドシャッセ t o L に代えて R F パドバルセを踊ることもできる

(2 8)

男女正対し右足体重で始める

- ・リバースターン 1 ~ 3 歩 1 2 3
- ・バックワードウォーク t o ハンマーロック 2 2 3

(㊦ 1 : 右足後退しながら H d S h H o、2 : 左足後退しながら右腕を上げて女子を右回転させる、3 : 右腕上げたまま左手で女子が背中に回した左手を取り右足左足に揃えてハンマーロックシェイプのダブル H H o、女子 1 : 左右左と 3 歩で右回転しながら左腕を背中に回し、背中に回した左手で男子の左手を取り右ボディを男子に直交させてハンマーロックシェイプのダブル H H o)

- ・アームサークル t o L 1 2 3

(㊦ 1 2 3 : その場で左右左と 3 歩足踏みしながら、右腕下げつつ左腕を左方に引いて女子を左回転させて女子を背面させ、続いて左腕上げつつ右腕左方に押して女子の左回転を継続して終りに女子と正対する (終りには左腕上げて女子の左手を取り、右手で女子が背中に回した右手を取った状態になる)

- ・サークルウォーク t o L 2 2 3, 3 2 3

(㊦ 上記ポーズを保って右足から左回りに 6 歩前進)

- ・アームサークル t o R 4 2 3

(㊦ その場で右左右と 3 歩足踏みしながら、上記アームサークル t o L と逆の動きをする (終りには右腕上げて女子の右手を取り、左手で女子が背中に回した左手を取った最初の状態に戻る)

- ・サークルウォーク t o R 5 2 3, 6 2 3

(㊦ 上記ポーズを保って右足から右回りに 6 歩前進)

- ・アームサークル t o R 7 2 3

(㊦ 上記の動きを繰り返す)

- ・リカバー t o C l d P o 8 2 3

(㊦ 8 2 3 : 右左右とその場で 3 歩足踏みしながら左手離し左手を左方に払って女子を右回転スピンさせる、その後は L F フォワードチェンジなどに続ける)

(29)

リバースターン後半やRFフォワードチェンジなどを踊りLODに面してダブルHHoで始める

・LF&RFフォワードチェンジ 123, 223

(123:ダブルHHoでLFフォワードチェンジ、223:RFフォワードチェンジを踊り終りに左手平を女子左手平と合わせる、女子123:RFバックワードチェンジ、223:LFバックワードチェンジ)

・スピントL 323

(③323:女子が左回転するように左手で女子をプッシュして左足から3歩で左回転スピンして女子と正対して終る、女子323:右足後退からの左回転スピンをして男子と正対して終る)

・LF&RFフォワードチェンジ 423, 523

(④423:ダブルHHoでRFフォワードチェンジ、523:LFフォワードチェンジを踊り終りに右手平を女子右手平と合わせる、女子423:LFバックワードチェンジ、523:RFバックワードチェンジ)

・スピントR 623

(⑤623:女子が右回転するように右手で女子をプッシュして右足から3歩で右回転スピンして女子と正対して終る、女子623:左足後退からの右回転スピンをして男子と正対して終る、その後はLFフォワードチェンジやリバースターン前半に継続できる)

→⑥LF&RFフォワードチェンジの代わりにLF&RFパドバルセを踊ることもできる

(30)

※ウィスクtoR&L~ライトランジ~オープンテレマーク~オーバースエー※

リバースターン後半などを踊り男女正対してダブルHHoで始める

・ウィスクtoR&L 123, 223

(①123:左足からウィスクtoR、223:右足からウィスクtoL)

・ウィスクtoR&レディスピントL 323

(②ウィスクtoRを踊りながら右手離し左手で女子の左回転をリード、女子3:右足横に、23:左右と2歩で左回転スピン)

・ターンtoL&レディウィスクtoR 423

(③4:右足体重戻す、2:ボディ左に回しながら左足前進、3:右足左足に閉じてRShPoとなり右手で女子の左手を取る、女子4:左回転継続して左足前進、2:右足横に、3:左足右足の後ろに交差してRShPo)

・ライトランジ 523, 623

(④523:右膝曲げ左手と左足を共に横後に伸ばしてランジライン、623:上記ポーズを保つ、女子523:右足体重移して膝曲げ左手と左足を共に横後に、右手を斜め前にそれぞれ伸ばしてランジライン、623:上記ポーズを保つ)

・シャッセtoL&レディスピントL 723

(⑤72:右手で女子を引き付けながら左右と2歩左方にシャッセして女子と正対、3:右足体重のままヘジタイト、女子723:左足から3歩で左回転スピンして男子と正対)

・オープンテレマーク 823

(⑥823:オープンテレマーク)

・オーバースエー 123, 223

(⑦123:左足体重のまま膝曲げ右手で女子の腰を抱えてレフトランジ、223:左膝曲げてオーバースエーライン、女子123:右足体重で右手で男子の首筋を抱える、223:右膝曲げ左手身体の後方の斜め下に伸ばしてオーバースエー)

→⑧上記オープンテレマークを省いて直接オーバースエーに移行することもできる、また、シャッセtoLでフットチェンジしてリバースフレッカールに継続することもできる

※ フットチェンジ ※

C I d P o から R S h P o へのフットチェンジ

(1) ナチュラルターン前半やR FバックワードチェンジなどからR S h P oへ
ナチュラルターン前半やR Fバックワードチェンジなどを踊りD Cに背面して終わった後、左足から始める

・ヘジテーションチェンジ&レディスピン t o R 1 2 3

(⑧ 1 2 : D Wに左足後退しつつ女子の右回転をリード(両腕で女子を右回転にリードしてもよいし、左手上げてアンダーアームターンさせてもよい)、3 : 右足横前にしてL O Dに面してR S h P o、女子 1 : 右足から3歩で右回転スピンしてL O Dに面してR S h P o)

・L Fフオワードチェンジ 2 2 3

(⑧ R S h P oでL Fフオワードチェンジを踊りD Cに面して終る、これに代えて左足からのフオワードランを踊ることもできる)

(2) ナチュラルターン前半やR FバックワードチェンジなどからR S h P oへ
ナチュラルターン前半やR Fバックワードチェンジなどを踊りD Cに背面して終わった後、左足から始める

・ナチュラルターン後半&レディスピン t o R 1 2 3

(⑧ 1 2 3 : 左足からナチュラルターン後半を踊りながら女子の右回転スピンをリードしD Cに面してR S h P oで終る、女子 1 2 3 : 右足前進から男子のダブルナチュラルスピンを踊りD Cに面してR S h P oで終る)

・ダブルサイドシャッセ t o R 2 2 3, 3 2 3

(⑧ 男女共に 2 2 : D Wに沿って右足横に、3 : 左足右足に閉じてD Cに面する、3 2 3 : 再度同じステップを繰り返す、このステップは省いてもよい)

・ナチュラルターン前半 4 2 3

(⑧ R S h P oでD Cに背面して終る、これに代えてR Fフオワードチェンジを踊ることもできる)

(3) ナチュラルターン後半やL FフオワードチェンジなどからR S h P oへ
ナチュラルターン後半やL Fフオワードチェンジなどを踊りD Cに面して終わった後、右足から始める

・ヘジテーションチェンジ (シャッセ t o R)

&レディターン t o R 1 2 3

(⑧ 1 2 : D Wに沿って右足横にししながら女子の右回転をリード、3 : 左足右足に閉じてR S h P oでD Cに面して終る、女子 1 : ボディ右に回しながらL O Dに左足後退、2 : 右足横後に、3 : 左足右足に閉じてD Cに面してR S h P o、その後はナチュラルターン前半やR Fフオワードチェンジを踊ることができる)

(4) ナチュラルターン後半やL FフオワードチェンジなどからシャドーP oへ
ナチュラルターン後半やL Fフオワードチェンジなどを踊りD Cに面して右足から始める

・フットチェンジ&レディスピン t o R 1 2 3

(⑧ 1 2 : 右足前進しながら女子の右回転をリード、3 : 左足横少し前にしてR S h P o、女子 1 2 3 : 左足後退から3歩のナチュラルピボットを踊り男子に背面してR S h P o、その後はナチュラルターン前半やR Fフオワードチェンジなどに継続できる)

(5) ナチュラルターン後半やL F フォワードチェンジなどからR S h P o へ

- ・ダブルナチュラルスピン 1 2 & 3
- ・フットチェンジ t o R S h P o 2 2 3

(注 2 2 : 女子右 O P に右足前進しながら女子を右回転にリード、(両腕で女子を右回転にリードしてもよいし、左手上げてアンダーアームターンさせてもよい、3 : 左足前進して R S h P o、女子 2 : 左足後退、2 : 右足横少し前に、3 : 左足前進して R S h P o)

(6) リバースターン後半やR F フォワードチェンジなどからR S h P o へ

リバースターン後半やR F フォワードチェンジなどを踊った後、左足から始める

- ・リバースターン前半 1 2 3

(注 左足からリバースターン前半をアンダーターンで踊るので交差の動作はない、すなわち 1 : D C に左足前進、2 : D W に右足横に、3 : 左足右足に閉じて D C に面して終る)

- ・ヘジテーションチェンジ (シャッセ t o R)
& レディターン t o L 2 2 3

(注 2 2 : D W に沿って右足横にしながら女子の左回転をリード、3 : 左足右足に閉じて D C に面して R S h P o となる、女子 2 : L O D に左足前進しながらボディ左に回し始める、2 : ボディ左回転継続して D W に沿って右足横に、3 : 左足右足に閉じて D C に面して R S h P o)

- ・ダブルサイドシャッセ t o R 3 2 3, 4 2 3

(注 男女共に 3 2 : D W に沿って右足横に、3 : 左足右足に閉じて D C に面する、4 2 3 : 再度同じステップを繰り返す、このステップは省いてもよい)

- ・ナチュラルターン前半 5 2 3

(注 R S h P o で D C に背面して終る、これに代えて R F フォワードチェンジを踊ることができる)

(7) リバースターン前半やL F バックワードチェンジなどからR S h P o へ

リバースターン前半やL F バックワードチェンジなどを踊った後、右足から始める

- ・リバースターン後半 & レディスピン t o L 1 2 3

(注 1 2 3 : 右足リバースターン後半をアンダーターンしながら女子の左回転スピンをリードし逆 D W に面して R S h P o で終る、女子 1 2 3 : 左足前進から男子のダブルリバーススピンを踊り逆 D W に面して R S h P o で終る)

- ・ダブルサイドシャッセ t o L 2 2 3, 3 2 3

(注 男女共に 2 2 : D W に沿って左足横に、3 : 右足左足に閉じて D C に背面、3 2 3 : 再度同じステップを繰り返す、このステップは省いてもよい)

- ・ナチュラルターン後半 4 2 3

(注 R S h P o で D C に面して終る、これに代えて L F バックワードチェンジを踊ることができる)

→注 上記 (4) のフットチェンジよりも動きが軽快

(8) リバースターン後半やR F フォワードチェンジなどからR S h P o へ

リバースターン後半やR F フォワードチェンジなどを踊り L O D に面して終った後、左足から始める

- ・フットチェンジ & レディターン t o L 1 2 3

(注 1 2 : D C に左足前進しながら女子左回転をリードしてホールド離す、3 : D C に右足前進して R S h P o、女子 1 : ボディ左に回しながら D C に右足後退、2 : D C に左足前進、3 : D C に右足前進して男子に背面し R S h P o で終る)

- ・リバースターン前半 4 2 3

(㊟ R S h P o で L O D に背面して終る)

(8) リバースターン後半や R F フォワードチェンジなどから R S h P o へ

リバースターン後半や R F フォワードチェンジなどを踊り L O D に面して終った後、左足から始める

・オープンブレイク t o R S h P o 1 2 3, 2 2 3

(㊟ 1 2 3 : ダブル H H o となり左足後退しながら女子と離れる、2 2 : 右足体重戻しながら左腕上げて女子を左回転させる、3 : 左足右足に閉じて D C に面し R S h P o、女子 1 2 3 : ダブル H H o となり右足後退しながら男子と離れる、2 2 3 : 左右左と 3 歩で左回転して D C に面し R S h P o)

→㊟ ダブル H H o でオープンブレイクから R S h P o になる代わりに、H d S h H o で右手上げて女子左回転させて R S h P o になることもできる

R S h P o から C l d P o へのフットチェンジ

(1) ナチュラルターン後半や L F フォワードチェンジなどから C l d P o へ

ナチュラルターン後半 (R S h P o) や L F フォワードチェンジなどを踊り D C に面し右足から始める

・ヘジテーションチェンジ (シャッセ t o R)

& レディターン t o R 1 2 3

(㊟ 1 2 : D W に沿って右足横にししながら女子の右回転をリード、3 : 左足右足に閉じて C l d P o で D C に面して終る、女子 1 : ボディ右に回しながら L O D に右足前進、2 : 左足横後に、3 : 右足左足に閉じて D C に背面して C l d P o)

・ナチュラルターン前半 2 2 3

(㊟ D C に背面して終る、これに代えて R F フォワードチェンジを踊ることもできる)

(2) ナチュラルターン後半や L F フォワードチェンジなどから C l d P o へ

ナチュラルターン後半 (R S h P o) や L F フォワードチェンジなどを踊り D C に面して右足から始める

・フットチェンジ & レディスピント o R 1 2 3

(㊟ 1 2 : ボディ右に回しながら L O D に右足前進して女子右回転をリード、3 : 左足前進して D W に面し C l d P o、女子 1 2 3 : 右足前進から 3 歩で右回転スピントして男子と正対し D W に背面して C l d P o で終る)

・ナチュラルターン前半 2 2 3

(㊟ 右足前進から始めて D C に背面して終る)

(3) ナチュラルターン後半や L F フォワードチェンジなどから C l d P o へ

ナチュラルターン後半 (R S h P o) や L F フォワードチェンジなどを踊り D C に面して右足から始める

・サイドスイング t o R 1 2 3

(㊟ 1 2 3 : 右足横にしてスエー左に)

・サイドスイング t o L 2 2 3

(㊟ 2 2 3 : 左足横にしてスエー右に)

・レディスピント o R 3 2 3

(㊟ 上記 (2) のフットチェンジ & レディスピント o R と同じ)

・ナチュラルターン前半 4 2 3

(㊟ D C に背面して終る)

(4) ナチュラルターン前半や R F バックワードチェンジなどから C l d P o へ

ナチュラルターン前半 (R S h P o) や R F バックワードチェンジなどを踊り D C に背面して左足から始める

・ヘジテーションチェンジ (シャッセ t o L)

& レディターン t o R

1 2 3

(注 1 2 : D W に沿って左足横にしながら女子の右回転をリード、3 : 右足左足に閉じて C 1 d P o で D C に背面して終る、女子 1 : ボディ右に回しながら L O D に左足後退、2 : 右足横に、3 : 左足右足に閉じて C 1 d P o で D C に面して終る)

・ナチュラルターン後半

2 2 3

(注 D C に背面して終る、これに代えて L F バックワードチェンジを踊ることもできる)

(5) ナチュラルターン前半や R F バックワードチェンジから C 1 d P o へ

ナチュラルターン前半 (R S h P o) や R F バックワードチェンジなどを踊り D C に背面して左足から始める

・フットチェンジ & レディスピント o R

1 2 3

(注 1 2 : ボディ右に回しながら L O D に左足後退して女子右回転をリード、3 : 右足前進して D C に背面し C 1 d P o、女子 1 2 3 : 左足後退から 3 歩で右回転スピントして男子と正対し D C に面して C 1 d P o で終る)

・ナチュラルターン後半

2 2 3

(注 D C に面して終る)

(6) ナチュラルターン前半や R F バックワードチェンジなどから C 1 d P o へ

ナチュラルターン前半 (R S h P o) や R F バックワードチェンジなどを踊り D C に背面して左足から始める

・サイドスイング t o L

1 2 3

(注 1 2 3 : 左足横にしてスエー右に)

・サイドスイング t o R

2 2 3

(注 2 2 3 : 右足横にしてスエー左に)

・レディスピント o R

3 2 3

(注 上記 (5) のフットチェンジ & レディスピント o R と同じ)

・ナチュラルターン前半

4 2 3

(注 D C に面して終る)

(7) ナチュラルターン前半や R F バックワードチェンジなどから C 1 d P o へ

ナチュラルターン前半 (R S h P o) や R F バックワードチェンジなどを踊り D C に背面して左足から始める

・フットチェンジ & レディスピント o R

1 2 3

(注 1 2 : 左足後退しながら女子の右回転をリード、3 : 右足横少し前に、女子 1 2 3 : 左足後退から 3 歩で右回転スピント)

・フォワードラン & レディスピント o R

2 2 3

(注 2 2 3 : 左右左と 3 歩女子に向けて前進、女子 2 2 3 : さらに 3 歩で右回転を継続して男子に正対、その後はナチュラルターン前半や R F フォワードチェンジなどに継続できる)

(8) リバースターン後半や R F フォワードチェンジなどから C 1 d P o へ

リバースターン後半 (R S h P o) や R F フォワードチェンジなどを踊り L O D に面して左足から始める

・フットチェンジ & レディスピント o L

1 2 3

(注 1 2 : L O D に左足前進しながら女子左回転をリード、3 : L O D に右足前進して L O D に面し C 1 d P o、女子 2 2 3 : 左足前進から 3 歩左回転ピボットして男子と正

対しL O Dに背面してC l d P oで終る)

・リバースターン前半 2 2 3

(9) リバースターン後半やR FフオワードチェンジなどからC l d P oへ

リバースターン後半 (R S h P o) やR Fフオワードチェンジなどを踊りL O Dに面して左足から始める

・サイドスイング t o L 1 2 3

(㊟1 2 3 : 左足横にしてスエー右に)

・サイドスイング t o R 2 2 3

(㊟2 2 3 : 右足横にしてスエー左に)

・フットチェンジ&レディスピン t o L 3 2 3

(㊟上記 (5) のフットチェンジ&レディスピン t o Lと同じ)

・リバースターン前半 4 2 3

(㊟L O Dに背面して終る)

(10) リバースターン前半やL FバックワードチェンジなどからC l d P oへ

リバースターン前半 (R S h P o) やL Fバックワードチェンジなどを踊りL O Dに背面して右足から始める

・フットチェンジ&レディスピン t o L 1 2 3

(㊟1 2 : ボディ左に回しながらD Cに右足後退して女子左回転をリード、3 : D Wに左足前進、女子1 2 3 : 左足後退から3歩左回転ピボットして男子と正対しD Wに背面してC l d P oで終る)

・ナチュラルターン前半 2 2 3

(㊟アンダーターンしてD Cに背面して終る)

※ C l d P oからP PあるいはオープンP Pへの移行 ※

ナチュラルターンから

(1) ※オープンP Pの右足体重で終る※

・ナチュラルターン後半 1 2 3

・オープニングアウト 2 2 3

(㊟2 : 右足女子の間に前進、2 : 女子を右に回しながら左足横少し前に、3 : 右足左足の後に閉じてオープンP P、シーケンスダンスの終り方参照)

(2) ※オープンP Pの右足体重で終る※

・ナチュラルターン後半 1 2 3

・フワードラン t o オープンP P 2 2 3

(㊟2 : 右足前進しながら左手のホールド離し女子の右回転をリード、2 : 左足横少し前にしてオープンP P、3 : オープンP Pで右足前進、女子2 : 左足後退しながらボディ右に回す、2 : ボディ右に回しながら右足横少し前にしてオープンP P、3 : オープンP Pで左足前進)

(3) ※オープンP Pの左足体重で終る※

・ナチュラルターン前半 1 2 3

・ランニングフィニッシュ (レディターン t o R) 2 2 3

(㊟2 : ボディ右に回しながら左足後退、2 : 女子の両足の間に右足前進しながら女子

を身体の前を右方に横切らせる、3：左足前進してオープンPP、女子2：右足前進、2：男子の前を横切って左足横にしてボディ右に回す、3：右回転継続して右足前進してオープンPP)

(4) ※オープンPPの左足体重で終る※

- ・ナチュラルターン前半 1 2 3
- ・アウトサイドチェンジ to オープンPP 2 2 3

(注2：左足後退、2：右足後退しながらボディ左に回す、3：左足前進して左手のホールド離してオープンPP)

(5) ※オープンPPの左足体重で終る※ (レントラーワルツから)

- ・ナチュラルターン後半 1 2 3
- ・RFパドバルセ&レディスピン to R 2 2 3

(注2 2 3：右足前進からのパドバルセを踊りながら左手を上げて女子を右回転スピンスさせて手を離れた後、右手で女子左手を取ってオープンPP、女子2 2 3：左足前進から右回転スピンしてオープンPP)

- ・ステップポイント 3 2 3

(注3：オープンPPで左足前進、2 3：左足体重のまま右足前にポイント)

リバースターンから

(1) ※オープンPPの左足体重で終る※

- ・リバースターン前半 1 2 3
- ・アウトサイドチェンジ to L 2 2 3

(注2 2：右足後退しながらボディ左に回し左手のホールド離す、3：左足前進してオープンPP、女子2 2：左足前進、3：右足前進してオープンPP)

(2) ※オープンPPの左足体重で終る※

- ・リバースターン後半 1 2 3
- ・プロムナードラン to オープンPP 2 2 3

(注サンバのプロムナードランのように、2：DWに左足前進しながら左手のホールド離す、2：右足横にししながら女子の右回転をリード、3：左足横してオープンPP、女子2：右足後退、2：左足横にししながらボディ右に回す、3：右足横にしてオープンPP)

(3) ※オープンPPの左足体重で終る※

- ・リバースターン前半 1 2 3
- ・ホバーリバースターン to PP 2 2 3

(注2 2：スエー右にしてDCに右足後退しながらボディ左に回す、3：スエー戻してDWに左足横にしてPP)

※ C I d P o からオープンCPPへの移行 ※

(1) ※オープンCPPの左足体重で終る※

- ・ナチュラルターン前半 1 2 3
- ・ランニングフィニッシュ 2 2 3

(注2：左足後退、2：ボディの右回転少なくして右足横少し前に置き右手のホールド離す、3：左足前進してオープンCPP、女子2：右足前進、2：左足横前に、3：右足

前進してオープンCPP)

(2) ※オープンCPPの右足体重で終る※

- ・リバースターン前半 1 2 3
- ・レディスピン to L 2 2 3

(注2: 右足後退しながら右手離し女子が身体の前を左方に横切るように左回転をリード、2: 左足横少し前に、3: 右足前進してオープンCPP、女子2 2 3: 左足前進から3歩で左回転スピンをしてオープンCPPで終る)

(3) ※オープンCPPの右足体重で終る※

- ・リバースターン前半 1 2 3
- ・リバースターン後半
&レディスパイラルターン to L 2 2 3

(注2 2 3: 通常のリバースターン後半を踊りながら左上げて女子左回転スパイラルターンにリード、女子2 2 3: 左足前進からの左回転スパイラルターン)

- ・CPPラン 3 2 3

(注3 2 3: CPPとなり左右左と3歩前進、女子3 2 3: CPPで右左右と3歩前進)

(4) ※オープンCPPの右足体重で終る※

- ・ランニングフィニッシュ to PP 1 2 3
- ・イン&アウトランの1~3歩 2 2 3

(注2: オープンPPで右足前進、2: ボディ右回しながら女子の前を横切り左足横少し後ろに、3: オープンCPPで右足前進、女子2 2 3: 左右左と3歩前進してオープンCPP、サンバのPP&CPPランと同じ要領)