

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:右足、LF:左足、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、Exd:エクステンディッド

★:普通級、★★:中級～上級、★★★:上級

★★★ (1)

※ダブルリバーススピン&オーバースピン～レディLFデベロップetoレッグフック～セイムフットランジ※

cf. フィガー (47)

DCに面して始める

- ・Flwリバース&スリップピボット 1 2 & 3
- ・ダブルリバーススピン&オーバースピン 1 2 & 3 &
- ・レディLFデベロップetoレッグフック
toセイムフットランジ 1 2 3, 1 2 & 3

(㊦前半1:右足後退、2:左足横に、3:左足体重のままオーバースエーシェイプ、後半1:オーバースエーシェイプでさらにボディ左に回しながら左膝深く曲げ女子を見る、2:左足体重のままボディ右に回しヘッド左にしてハイレフトランジシェイプとなる、&:ヘッド左から右に回し右足左足に揃える、3:右膝曲げ左足横に伸ばしヘッド左にしてセイムフットランジ、女子前半1:左足前進、2:右足横に、3:右足体重のまま左足曲げて右足に近付ける(ハイオーバースエーライン)、後半1:ボディ左に回しながら左足身体の前にデベロップ、2:右足体重のままボディ右に回しレッグフック、&3:右足体重のまま左足前にポイントしヘッド右にしてセイムフットランジ、ジェフリーハーン教p236参)

- ・スタンディングスピンtoL & 1 & 2 & 3 & 4 & 1 & 2 3

(㊦最後2:Cl dPoになり左足体重、3:右足少し後ろにしてDWに背面、女子最後2:Cl dPo.になり右足左足に揃える、3:左足横に)

- ・アウトサイドチェンジtoPP 1 2 3

★★★ (2)

※チュラルスピントーン～Sydナチュラルスピン～ターニングロックtoR※

※ダブルリバーススピン～ボーンシェル※

cf. フィガー (67)、(100)

コーナー近くDWに面して始める

- ・チュラルスピントーン 1 2 3, 1 2 3

(㊦最終3:右回転継続しながら左足横後にしてLODに背面)

- ・Sydナチュラルスピン 1 & 2 3

(1&:右左と2歩で右回転スピン、2:LODに右足前進、3:右回転継続しながら左足横後にしてLODに背面、

- ・ターニングロックtoR 1 & 2 3

(㊦1&23:右足後退からターニングロックtoRを踊りPPで終る)

- ・サイドクロス 1 2 3

(㊦1:PPで右足前進、2:少しボディ右に回し右スエーでLODに左足前進、3:

ヘッド右に保ちDCに向け右足トゥターンインして左足の後をアクロス前進、ジェフリー
ハーン教 p 4 2 参)

・クイックオープンリバース 1 2 & 3
(注 1 : DCに向け左足前進、3 : 右足後退ピボットしてLODに面す)

・ダブルリバーススピン 1 2 & 3

(注 終り LODに面す)

・ボンシェル & 1 2 3

(注 男女共に右足体重になって踊り始める、& : 右足体重のまま右膝が女子右膝の外側に位置するようにセンターをずらせる、1 : 右膝を大きく曲げて女子が右方に横広がりになるように女子と張り合った状態にしてから、左足横少し前から後方にロンデ、2 : 左回転継続して左足トゥで後退、3 : 右腰を抜いて女子と正対してから右足後退ピボットしてDWに面す、女子& : 男子の右肩の下に右足が位置するように右足体重移す、1 : スエー左にして右膝大きく曲げて男子が右方に横広がりになるように男子と張り合った状態にしてから、左足横少し前から側方にロンデ、2 : 左回転継続しつつ右足体重のまま終りに左足右足にブラッシュして揃える、3 : 男子と正対して左足前進ピボットしDWに背面)

・コントラチェック&リカバー t o P P 1 2 3

・オープンナチュラルターン 1 2 3

→注 上記のナチュラルスピントーン～S y d ナチュラルスピン～ターニングロック t o R
に代えて、次のように踊ることもできる

・ナチュラルスピントーン 1 2 3, 1 2 3

・ヘアピンラン (ランニングカーブドフェザー)

& ナチュラルピボット 1 & 2 3

(注 1 : DW面し右足前進、& : 壁に向けて左足前進、2 : 逆DWに向け右足OP前進、
3 : 女子を両足の間に前進させながら左足壁に向けて後退ピボットして終りLOD面す)

・S y d ナチュラルスピン t o P P 1 & 2 3

(注 1 : DWに右足前進、& : ボディ右回転しながら左足横後に、2 : 女子の両足の間に
右足前進してPPの準備、3 : DCに向け左足横にしてPP)

★★★ (3)

※アウトサイドスピン～クイックナチュラルウイーブ (ランニングウイーブ) ※

※アウトサイドスイーブル～セイムフットランジ※

c f . フィガー (8 5)

コーナー近くでLODに沿いPPで始める

・オープンナチュラルターン 1 2 3

・アウトサイドスピン 1 2 3

(注 略逆DCに面して終る)

・クイックナチュラルウイーブ (ランニングウイーブ) 1 2 & 3 (又は1 & 2 3)

(注 1 : 右回転継続して新LODのDWに向け右足前進、ガイワード教 p 8 6 参)

・タンブルターン 1 2 & 3

・ヒンジ 1 2 & 3

(注 1 : 右足後退、2 : 左足横にしてPP、& : 左足体重のまま少しライズ、3 : 左膝十分に曲げながらボディ左に回し右足横に伸ばしてヒンジライン、女子1 左足前進、2 :
右足横に、& : 右足で少しライズしながらボディ左に回し左足CBMP後退 (レフトウイ
スクアクションを使う)、3 : 左膝曲げ右足前に伸ばしてヒンジライン、ジェフリーハ
ーン教 p 2 1 2 参)

・アウトサイドスイーブル t o P P 1

(注 1 : 左足体重のままボディ右に回し女子スイーブルさせて右足前にポイントしてP
P、女子1 : 右足小さく前進し右回転スイーブルターンしてPP)

・フォワードスイーブル 2 3

(㊦ 2 3 : P P で C B M P に右足前進しボディ左に回しながら女子左回転スィーブルターンさせる、女子 2 3 : P P で C B M P に左足前進して左回転スィーブルターン)

・リカバートオリバースピボット 1 2 3

(㊦ 1 : 右足体重のまま女子送り出し、2 : 左足前進しながらボディ左に回して女子と正対、3 : 右足 C B M P 後退スピボットして D C 面す)

・オープンテレマーク 1 2 3

★★★ (4)

※ナチュラルテレマーク t o ライトヒンジ※

DW に面して始める

・ナチュラルスピターン 1 2 3, 1 2 3

・ターニングロック t o L 1 & 2 3

・ダブルナチュラルスピン 1 2 & 3 (又は 1 & 2 3)

(㊦ 4 歩目 : 左足体重のまま D C 面す、女子右足逆 DW に O P 前進)

・ナチュラルテレマーク t o ライトヒンジ 1 2 3, 1

(㊦ ナチュラルテレマークからセイムフットランジの要領で踊る、前半 1 : 右足 O P 前進、2 : ボディ右回転継続して左足横に、3 : 右足体重掛けずに左足に揃える、後半 1 : 右膝曲げ左足横に伸ばしヘッド左にしてセイムフットランジライン、女子前半 1 : 左足 O P 後退、2 : ボディ右回転継続して右足左足に閉じてヒールターン、3 : 左足小さく横に、後半 1 : 右足後退しボディとヘッドを右に回しながら左足右足前に交差、ジェフリーハーン教 p 2 2 2 参)

・ステイショナリースピボット 2 3 (女子 : & 2 3)

(㊦ 2 : 左足体重戻しながらライズして女子と正対、3 : 右足後退スピボットして DW に面す、女子 & : 左足小さく前進、2 : オープントゥスピボットで右足横にして男子と正対、3 : 左足前進スピボットして DW に背面)

・ウイスク & スエーチェンジ 1 2 3, 1 2 3

・ウイーブフロム P P 1 ~ 3 1 2 3

(㊦ 1 : P P で右足前進、3 : D C に右足後退)

・リバースアウトサイドスィーブル 1

(㊦ 1 : D C に左足 C B M P 後退し右足左足の前を L O D に沿って横切らせる)

・プロムナードスピボット 2 3

・スローアウェイオーバースエー 1 2 3, 1 2 3

★★★ (5)

※アウトサイドスィーブル t o レディ L F デベロップ ~ T h w y オーバースエー ~ オポジションポイント t o L ~ リバーススピボット※

c f . フィガー (6 5)

DW に向け P P で始める

・オープンナチュラルターン 1 2 3

・アウトサイドスィーブル t o レディ L F デベロップ 1 2 3

(㊦ 1 : 左足 D C 向け C B M P に後退して P P、2 : ボディ右に回し右足体重掛けず右腰を抜き左スエーにして女子デベロップをリード、3 : 左足体重のまま少しライズしてボディ左に回す、女子 1 : 右足前進して右回転スィーブルして P P、2 : 右スエーで左足をボディ前方にキック、3 : 右足体重のまま少しライズしてボディ左に回し左足をボディに近付ける)

・T h w y オーバースエー 1 2 3

(㊦ 1 : 左膝曲げスエー右に切り替える、2 3 : 左足体重のままボディさらに左に回す)

・オポジションポイント t o L 1 2 & 3 (女子 1 2 3)

(㊦ 1 2 : 左足体重のまま膝伸ばして少しライズしながら右足左足に近付ける、& : 右足左足に閉じる、3 : ボディ左に回しヘッド左にスエー右 (左でもよい) でセイムフット

ランジシェイプ、女子 1 2 : 右足体重のまま膝伸ばして少しライズ、3 : 右膝曲げ左足横に伸ばしてオーバースエーシェイプ、ジェフリーハーン教 p 2 2 4 参)

・リバースピボット 1 2 3

(㊦ 1 : 右膝伸ばして少しライズ、2 : 左足右足に閉じる、3 : 右足後退ピボットしDCに面す、女子 1 2 : 右膝伸ばし少しライズ、3 : 左足前進ピボットしてDCに背面)

★★★ (6)

※テレスイーブル～プロムナードピボット～ホバーコルテ～セイムフットランジ※
c f. フィガー (2 2)

DWに面してC 1 d P oで始める

・ナチュラルターン1～3歩 1 2 3

・オープンインピタス 1 2 3

・テレスイーブルフロムPP

t oプロムナードピボット 1 2 & 3 & 1

(㊦ 1 : PPで右足前進、2 & : 右足体重のまま左足横にしてセイムフットランジシェイプで女子前進をリード、3 : ボディ左に回し女子と正対して左足小さく前進、& : 右足横後に、1 : 左足CBMP後退してリバースアウトサイドスイーブル、2 : LODに沿ってPPで右足前進、3 : 左足オープントゥピボットで前進してLODに略背面して終る、女子 1 : PPで左足前進、2 & : セイムフットランジシェイプで右左と2歩前進、3 : 右足横少し後ろにして男子と正対、& : 左足横少し前に、1 : 右足CBMP前進してリバースアウトサイドスイーブル、2 : LODに沿ってPPで左足前進、3 : ボディ左に回しオープントゥピボットで左足横少し後ろにして略LODに面して終る)

・ホバーコルテ 1 2 3

・セイムフットランジ 1 2 3

・ドラグ 1 2 3

(㊦ 1 2 3 : 左足体重移しながらスエー右にしてドラグ、女子 1 2 3 : 左足体重移しながらスエー左にして右膝を曲げて引き上げる)

・レディRFデベロッペt oセイムフットランジ 1 2 & 3

(㊦ 1 : 左足体重のままボディ右に回しスエー左にして女子デベロッペを補助、2 : 左足体重のままスエー右に切り替えヘッド右にする、& : 右足左足に揃える、3 : セイムフットランジ、女子 1 : ボディ右に回しながら右足を身体の前にキックしてデベロッペ、2 : ボディ左に回しスエー左にして右膝高く保つ、& : 右足左足に閉じる、3 : 右足体重のまま左足前に伸ばしてセイムフットランジをしてヘッドは右に)

・オープンテレマーク 1 2 3 (女子 1 & 2 3)

・ランニングフェザーフロムPP 1 & 2 3

(㊦ジェフリーハーン教 p 3 2 参)

★ (7)

※ホバークロス～オープンリバースターン～アウトサイドスピン～ライトランジロール※

コーナー近くでDWに面してC 1 d P oで始める

・ホバークロス 1 2 3, 1 & 2 3

(㊦前半 1 2 3 : 右足前進からホバークロスを行う、後半 1 : 左足右足の前をアクロス前進チェック、& : 右足体重戻す、2 : 左足横に、3 : 新LODのDCに向けて右足OP前進)

・オープンリバースターン 1 2 3

・リバースコルテ 1 2 3

・アウトサイドスピン 1 2 3

・ライトランジロール&リバースピボット 1 2 3

(㊦アレックスムアーPV 4 4 参)

- ・テレマーク t o オーバースエー 1 2 3, 1 2 3
- ・ルドルフ F l w 1 2 3
(注 3 歩目：右足ピボットせず逆 D C に向け横に)
- ・アウトサイドチェンジ t o サイドクロス 1 2 3 &
(注 1：逆 D C に左足 C B M P 後退、2：逆 D C に右足後退しながらボディ左に回し L O D に面す、3：D C に向け左足横少し前に、&：右足左足の後ろに交差)

★★★ (8)

※ランニングスピターン～S y d サイドクロス～バウンズ F l w～ウイーブスイッチ※

※オーバースエー～レディ L F デベロッパ t o T h w y オーバースエー※
c f. フィガー (2 5)、(2 8)

DW に面して始める

- ・ランニングスピターン 1 2 3、1 2 & 3
(注 D C に背面して右足体重で終る)
- ・S y d サイドクロス 1 2 3 &
(注 1：D C に女子右 O P で左足後退、2：D C にトゥターンインで右足後退、3：右スエーで L O D に左足前進、&：ヘッド右に保ち D C に向け右足トゥターンインして左足の後をアクロス前進)
- ・バウンズ F l w 1 & 2 3
- ・ウイーブスイッチ 4～6 歩 1 2 3
(注 1：左足 C B M P 後退、2：スエー右に切り替えながら右足トゥターンインして後退、3：左足後退ピボットして D C に面す、ジェフリーハーン教 p 1 0 8 参)
- ・ホバート o P P (ウィズレディハイロンデ) 1 2 3
(注 1：ボディ右に回して右足前進、2：右足体重のまま女子をハイロンデさせる、3：P P で L O D に沿って左足前進、女子 1：ボディ右に回しながら左足後退して同時に右足ボディの後に向けてハイロンデ、2：左足体重のまま右足左足に揃える、3：P P で右足前進)
- ・プロムナードシャッセ 1 2 & 3
- ・オーバースエー 1 2 3
- ・レディ L F デベロッパ t o T h w y オーバースエー 1 2 3
(注 1：左膝伸ばしながらボディ右に回して女子デベロッパをリード、2 3：左膝曲げ女子 T h w y オーバースエーにリード、女子 1：右膝伸ばしながらボディ右に回して左足を身体の右方上方に向けてキック、2 3：右膝曲げ左足後に伸ばして T h w y オーバースエー)

★★★ (9)

※ヒンジ～ナチュラルスピン&ピボット～エロスライン t o R ※
c f. フィガー (1 6)、(6 2)、(1 0 9)

DW に向け P P で始める

- ・オープンナチュラルターン
& クイックアウトサイドスピン 1 2 3 &, 1 & 2 3
(注 ジェフリーハーン教 p 8 6 参)
- ・ターニングロック t o R 1 & 2 3
- ・シャッセフロム P P (ウィズチェンジングスエー) 1 2 & 3
- ・クイックオープンリバース 1 2 & 3
- ・ヒンジ 1 2 3 (女子：1 & 2 3)
(注 1：D C に右足後退、2：左膝伸ばして少しライズ、3：ボディ左に回しながら左膝十分に曲げ右足横に伸ばしてヒンジライン、女子 1：D C に左足前進、2：右足横にして膝伸ばして少しライズ、&：ボディ左に回しながら左足 C B M P 後退 (レフトウィスク

アクションを使う)、3:左膝曲げ右足前に伸ばしてヒンジライン、ジェフリーハーン教 p 212)

・ナチュラルスピン&ピボット

1 & 2 3

(注1 & :左膝少し曲げてボディ右に回しながら女子前進をリード、2:ボディ右回転継続しながら右足女子の両足の間に前進して正対して略逆LODに面す、3:LODを横切って左足後退ピボットしてDWに面す、女子1:左膝曲げて前進の準備、&:右足体重移して右回転開始、2:LODを横切って左足横少し後ろに後退して逆LODに背面、3:壁に向けて右足前進して終りDWに背面)

・エロスライン to R

1 2 3

(注1 2 3:逆DWに右足横にしてエロスライン)

・ライトランジ

1 2 3

(注右足体重のままボディ左に回してライトランジ)

・チョックドナチュラル

1 2 3

(注DCに面して終る)

→注上記エロスライン to Rを踊る代わりに、ルドルフFlwに継続することもできる

★★★ (10)

※ダブルナチュラルスピン&オーバースピン~ターニングロック to R※

c f. フィガー(58)、(62)、(87)

DWに面して始める

・ナチュラルスピントーン&リバースピボット

1 2 3, 1 2 3 &

・ダブルリバーススピン

1 2 & 3

・リバースアウトサイドスイープル

1 & 2 3

・プロムナードピボット

&

・Thwy オーバースエー

1 2 3, 1 2 3

・ナチュラルスピン

1 2 3

(注1:左足体重のまま膝曲げ女子右回転リード、2:右回転継続して女子の間に右足前進、3:逆DWに左足後退してLODに面す、女子1:右足体重のままボディ右回転して男子と正対、2:右回転継続して逆DCに左足後退、3:右回転継続して逆DWに向けて右足前進してLODに背面)

・ダブルナチュラルスピン&オーバースピン

1 2 & 3 &

(注終り&:右足前進ピボットして逆DWに面す、ジェフリーハーン教 p 68 参)

・ナチュラルスピントーン4~6歩

&ターニングロック to R

1 2 3, 1 2 & 3

・ランニングウイープ

1 2 & 3

・サイドクロス

1 2 3

★★★ (11)

※ダブルリバーススピン&オーバースピン~ダブルリバースウイング~レフトウィスク※

※オーバースエー~セイムフットランジ~レッグフック&ピボット~ウィスク※

c f. フィガー(47)、(68)

DCに面して始める

・Flwリバース

1 2 & 3

・ダブルリバーススピン&オーバースピン

1 2 & 3 &

(注最後&:左足オープントゥピボットして略LODに背面)

・ダブルリバースウイング

1 2 & 3 (女子1 & 2 & 3)

(注1 2 & 3:ダブルリバーススピンの2歩目から女子ウイングをリードしてDCに面して終る、女子1 & 2 & 3:左足から男子の周りを左回りに5歩前進)

・オープンテレマーク to レフトウィスク

1 2 3, 1

(㊟最後1：レフトウィスク)

・スタンディングスピントR 2 & 3 &

(㊟2 & 3 &：右足から4歩右回転して右足体重で終る)

・レフトランジトオバースエー 1 2 3, 1 2 3

・ドラグトセイムフットランジ 1 2 & 3

(㊟1 2：左足体重のまま膝伸ばし右足を左足に近付ける、&：右足左足に閉じテヘッド右に、3：右膝曲げヘッド左にしてセイムフットランジ、女子1 2：右足体重のまま膝伸ばし左足を右足に近付ける、&：左足右足に閉じる、3：右足体重移しボディ右に回して左ボディを男子と直交させヘッド左にしてセイムフットランジ)

・テレスピントレグフック&スリップピボット 1 2 3, 1 & 2 3

(㊟前半1：右足体重のまま女子送り出し、2：左回転継続して女子と正対、3：左回継続転して右足横後に置くと同時に左足リフトし大腿と脚部とが略直交するように曲げてエロスライン、後半1 &：上記姿勢を保ち左回転継続、2：左足右足の後ろに交差、3：右足後退スリップピボット、女子1：左足前進、2：ボディ左に回し男子と正対、3：左足CBMP保って男子の右足内側に前進ピボット、後半1 & 2：ヘッド左に保ち左ボディを男子にコンタクトしながら右左右とボールで3歩小幅で左回転、3：左足前進ピボットして男子と正対、ジェフリーハーン教p 1 3 4参)

・ウィスク&スエーチェンジ 1 2 3, 1 2 3

(㊟前半1 2 3：ウィスクを踊る、後半1 2 3：上記状態を保ちスエーを右に切り替える)

★★★ (1 2)

※ナチュラルスピン～エロスライントR～オバースエー※

※オバースエー～ツイスト～カウンタFlwトPP※

※Flwウィスク～セイムフットランジ～スイーブル～アウトサイドスピン※

c f. フィガー (1 6)、(2 1)、(4 8)

DWに面して始める

・ランニングスピターン 1 2 3, 1 2 & 3 &

(㊟最後&：左足OPで後退しピボットしてLODに面す)

・シンコペーティッドナチュラルスピン 1 & 2 3

(㊟逆DCに面して終る)

・エロスライントR 1 2 3

(㊟1：右足体重移して女子エロスラインを補助、2 3：このポスチャーを保つ)

・オバースエー 1 2 3

(㊟1：ボディ左に回しつつDWに向けて左足横に、2 3：オバースエーライン)

・ナチュラルツイスト 1 2 3, 1 2 3

(㊟前半1：ボディ右に回しながら右足体重戻す、2：右回転継続して逆LODに沿って左足横に、3：右足左足の後に交差、後半1 2：右足の交差を解きながら右にツイスト、3：DWに向けてPPで左足前進、女子1：ボディ右に回しながら左足体重戻す、2：ボディ右回転継続してLODに右足前進、3：DWに左足前進、後半1 2：男子の周りを右左と2歩前進、3：DWに向けてPPで右足前進)

・カウンタFlwトPP 1 & 2 3

(㊟1：PPで右足前進、&：女子と正対して左足横に、2：右足左足の後に交差してCPP、3：左足前進してPP、女子1：PPで左足前進、&：男子と正対して右足横に、2：左足右足の後に交差してCPP、3：右足前進してPP、なお、これに代えてローリングシッセを踊ることもできる)

・FlwウィスクフロムPP 1 2 & 3 (又は1 & 2 3)

(㊟Flwウィスクは2回繰り返しても可、終り新LODのDWに向く)

・ナチュラルテレマークトセイムフットランジ 1 2 3, 1 2 3

・レディーズスイーブル 1 2 3

(㊦ 1 : 右足体重のままボディ左に回しながら女子前進をリード、2 : ボディ左回転継続しつつ左足体重戻す、3 : 右足左足に閉じて女子と正対、女子 1 : 左足体重移す、2 : 右足小さく前進して左スィーブルターン、3 : 左足右足に閉じて男子と正対)

・アウトサイドスピン 1 2 3

(㊦ 1 : 女子右OPに小さく左足後退)

・ターニングロック t o R 1 & 2 3

(㊦ 3 : DCに向かう)

★★★ (1 3)

※レフトウィスク～ツイスト～アウトサイドスピン～ターニングロック t o ドロップ
ロンデ～オープンテレマーク※

※オープンテレマーク～ヒンジ～スピン t o R～エロスライン※

LODに面してC l d P oで始める

・ダブルリバーズスピン 1 2 & 3

(㊦ DWに面して終る)

・ウィスク 1 2 3

・レフトウィスク 1 2 3

・ツイスト 1 2 & 3

(㊦ 逆DWに背面して終る)

・アウトサイドスピン 1 2 3

(㊦ DCに背面して終る)

・ターニングロック t o ドロップロンデ 1 & 2 3 & , 1 2 3

(㊦ 前半 : 1 & 2 3 : ターニングロック t o L を行い P P で終る、& : スエーとヘッドを共に少し右にして右足トゥターンインし左足の後にアクロス前進してDWに面す、後半 1 : スエー左に切り替えなが右膝十分曲げ左足を前から後ろに向けてロンデしながら女子の左回転をリード、2 : ライズしながらボディ左回転継続し女子右OPで左足後退、3 : 右足後退ピボットしてDCに面す、女子前半 1 & 2 3 : ターニングロック t o L を行い P P で終る、& : スエーとヘッドを共に少し左にして左足を男子の左OPにアクロス前進、1 : スエーとヘッドを共に右に切り替えて左膝十分に曲げ右足横から前方に向けてロンデ、2 : ライズしながら右足を男子の右OPに前進、3 : 左足前進ピボットしてDCに背面、ジェフリーハーン教 p 1 2 8 参、なお 1 & 2 3 , 1 2 3 のカウントで踊ることもできる)

・オープンテレマーク 1 2 3

・プロムナード t o ヒンジ 1 2 3

(㊦ 1 2 : P P で右左と2歩前進、3 : 左足体重のままレフトウィスクアクションで女子をヒンジラインにリード)

・ナチュラルスピン t o エロスライン t o R 1 & 2 3 , 1 2 3

(㊦ 前半 1 & : 左膝曲げてボディ右に回し女子前進をリード、2 : ボディ右回転継続し略逆LODに右足前進、3 : 左足後退ピボットして略LODに面す、後半 1 2 3 : 右足体重移しエロスラインに)

・ライトランジ 1 2 3

★★★ (1 4)

※クイックトラベリングスピン※

DWに面して始める

・クイックトラベリングスピン 1 2 3 , 1 2 3 & , 1 2 & 3 , 1 & 2 3

(女子 1 2 3 , 1 2 3 , & 1 & 2 & 3 , & 1 & 2 & 3)

(㊦ 前半 1 2 3 , 1 2 3 : ナチュラルスピントーンの6歩を踊り6歩目で左足十分に回り込む、& : 右足左足にクローズ、1 : 右足体重でヘジテイト、以降、& の1歩前では左足サイド、& で右足左足にクローズ、& の次では右足体重でヘジテイトを2回繰り返す、最終3は左足体重、女子前半 1 2 3 , 1 2 3 : ナチュラルスピントーンの6歩を踊り6歩

目で右足左足に閉じてヒールターン、&：左足トゥで前進、以下男子の回りを走り最後3は右足体重で終る、ムアーPV56参)

- ・リバースターン4～6歩 1 2 3
- ・テレスピン 1 2 3 &
- ・オープンテレマーク 1 2 3

★★★ (15)

※F1wウィスク～クイックオープンナチュラルテレマーク～サイドクロス※

※オープンリバースターン～リバースインピタス～ライトランジ～ナチュラルスピントーン4～6歩※

※ダブルナチュラルスピン～チェックドナチュラル～ダブルリバーススピン※

c f. フィガー(20)、フィガー(29)、フィガー(42)、フィガー(84)

DWに向けPP前進で始める

- ・F1wウィスク 1 2 & 3 (又は1 2 3 &)
- ・クイックオープンナチュラルテレマーク 1 & 2 3

(注1：PPでDWに向けて右足前進、&：ボディ右に回しスエー右にして左足横少し後ろにして女子と正対、2：DCに向け女子の両足の間に右足前進、3：PPでDCに向けて左足前進、ジェフリーハーン教p52参)

- ・サイドクロス 1 2 3

(注3：スエーとヘッドを右にして右足トゥターンインで左足の後にアクロス前進)

- ・オープンリバースターン 1 2 3
- ・リバースインピタス 1 2 3

(注1：LODに右足後退、2：左足後退ヒールターン、3：左足体重のままヘジテイトリアンダーターンして新LODのDWに面して終る)

- ・ライトランジ 1 2 3

(注1：逆DWに右足前進してライドランジ、2 3：右足体重のまま上記ポスチャーを保ちボディ右に回しLODに背面して終る)

- ・ナチュラルスピントーン4～6歩 1 2 3

(注1：左足後退ピボット)

- ・ターニングロック to L 1 & 2 3
- ・ダブルナチュラルスピン 1 2 & 3

(注LODに面して終る)

- ・チェックドナチュラル 1 2 3

(注1：LODに右足OP前進、2：ボディ右に回しながら左足横少し後に、3：右足後退ピボットしてDC面す、女子1：LODに左足後退、2：右足左足に閉じてヒールターン、3：左足前進ピボットしてDCに背面、ジェフリーハーン教p102参)

- ・ダブルリバーススピン 1 2 & 3
- ・コントラチェック&リカバー to PP 1 2 3

★★★ (16)

※オープンナチュラルターン～Sydアウトサイドスピン～エロスライン※

※セイムフットランジ～ヒンジ～スタンディングスピントoR※

c f. フィガー(9)、(16)、(21)、(62)

DCに面して始める

- ・オープンテレマーク 1 2 3
- ・オープンナチュラルターン 1 2 3
- ・Sydアウトサイドスピン & 1 & 2 3
- ・エロスライン to R 1 2 3, 1

(注1：女子の両足の間に右足前進してエロスライン、2 3 1：このポスチャーを保しつつボディ右に回してDWに面して終る)

・セイムフットランジ

2 3

(㊦ 2 : 右足体重のまま左足右足に揃えて壁に面して女子の左ボディを直交させる、3 : 右膝曲げ左足LODに沿って伸ばしヘッド左にしてセイムフットランジ、女子 2 : 右足左足に閉じてボディ右に回し左ボディを男子と直交、3 : 左足前に伸ばしヘッド左にしてセイムフットランジ)

・ヒンジ

1 2 3, 1 2 3

(㊦前半 1 2 3 : ヒンジラインへ、後半 1 2 3 : ヒンジラインのポスチャーを保つ)

・スタンディングスピント R

&, 1 & 2 & 3 & 1 &

(㊦最初 & : 左足体重のままボディ右に回して女子前進回転をリード、最後 & : 左足体重で終る)

・ホバー t o P P

2 3

(㊦ 2 : 女子の両足の間に右足前進、3 : ボディ右に回し左足横にして P P)

★★★ (17)

※オープンナチュラルターン～Sydアウトサイドスピント o P P※

※サイドクロス～ライトランジ～ナチュラルロンデ※

c f. フィガー (4 2)

DWに面して始める

・オープンテレマーク

1 2 3

・オープンナチュラルターン

1 2 3

・Sydアウトサイドスピント o P P

& 1 & 2 3

(㊦ 2 : 右足女子の両足の間に前進して P P の準備、3 : LODに沿って P P で左足前進)

・サイドクロスフロム P P

1 2 3

(㊦ P P で右足から始める)

・ライトランジ

1 2 3

(㊦ 1 : コーナー近くでスエー左にして新LODのDWに向け左足前進、2 3 : 逆DWに向けて右足横少し前に前進してライトランジ)

・ナチュラルロンデ

1 2 & 3 (又は 1 & 2 3)

(㊦ 1 : 両足の間に女子が前進するようにボディ右に回しながらLODに左足後退ピボット、2 & : 左足体重のまま右足後方にロンデしながら女子ウイングのように前進させる、3 : 女子の右OPに右足前進ピボットして女子と正対し逆DCに背面、女子 1 : 右足体重戻し男子と正対、2 : 男子の周りを右回りに左足前進、& : 右足OP前進、3 : 左足後退ピボットして終り男子と正対しDCに面す)

・バックウィスク

1 2 3

→㊦上記ナチュラルロンデの代わりに、ダブルナチュラルスピンの2～4歩(1 2 3)を踊り、ナチュラル系の踊りに継続することもできる

★★★ (18)

※ウィップラッシュ～アウトサイドスピン～ロンデツイストターン※

LODに沿い P P で始める

・オープンテレマーク

1 2 3

・プロムナードロンデ

1 2 3

(㊦ 1 2 : P P で右足前進して膝緩め左足外から前方に向けてロンデしてスエー左に、3 : 右膝伸ばしながら左足右足に閉じて女子と正対)

・ランジポイント t o ウィスク

1 2 3

(㊦ 1 : 左足体重のまま右足横少し前にポイント、2 : 右足体重移す、3 : 左足右足の後ろに交差して P P)

・ローリングシャッセフロム P P

1 2 & 3

・ウィップラッシュ

1 2 3

- ・アウトサイドスピン 1 2 3
- ・ロンデツイストターン 1 2 3 &, 1 & 2 3
(㊟ジェフリーハーン教 p 1 3 2 参)
- ・ランニングウイーブ 1 2 & 3 (又は 1 & 2 3)

★★ (19)

※ホバー t o P P ~ F l w ナチュラルターンウィズロンデ ~ オープンテレマーク ~ ウィング※

※オープンテレマーク ~ ウィング ~ ダブルリバーススピン※

DCに面してC l d P oで始める

- ・ホバー t o P P 1 2 3
- ・F l w ナチュラルターンウィズロンデ 1 2 3, 1 2 3
(㊟前半 1 2 3 : F l w ナチュラルターン 1 ~ 3 歩、後半 1 : 右足体重の F l w P o ノ
ままロンデ、2 : 左足 F l w に後退、3 : 右足後退ピボットしてDCに面す)
- ・オープンテレマーク 1 2 3
- ・ウィング 1 2 3
- ・ダブルリバーススピン 1 2 & 3
(㊟終り L O D に面す)
- ・ドラグヘジテーション 1 2 3
- ・アウトサイドスピン 1 2 3
(㊟アンダーターンして終り L O D に背面)
- ・ターニングロック t o R 1 & 2 3
- ・ウイーブスイッチ 1 2 3, 1 2 3
(㊟ジェフリーハーン教 p 1 0 6 参)
- ・オーバースエー 1 2 3, 1 2 3

★★ (20)

※ダブルナチュラルスピン ~ チェックドナチュラル ~ ダブルリバーススピン ~ チェックドリバース※

c f . フィガー (15)

DWに面してC l d P oで始める

- ・ダブルナチュラルスピン 1 2 & 3
- ・チェックドナチュラルターン 1 2 3
(㊟1 : 右足OP前進、2 : ボディ右に回しながら左足横少し後ろに置き略DCに背面、
3 : 右足後退ピボットしてLODに面す、女子 1 : 左足OP後退、2 : スエー左にして右
足左足に揃えてヒールターン、3 : 左足前進ピボット)
- ・ダブルリバーススピン 1 2 & 3
- ・チェックドリバースターン 1 2 3
(㊟1 : DCに左足前進、2 : ボディ左に回しながら右足横少し後ろに置き略DWに背
面、3 : 左足後退ピボットしてLODに面す、女子 1 : 右足後退、2 : 左足右足に揃えて
ヒールターン、3 : 右足前進ピボット)
- ・カーブドフェザー 1 2 3
- ・オープンインピタスターン 1 2 3

★★ (21)

※ホバークロス t o カーブドフェザー ~ アウトサイドチェンジ t o P P ~ T h w y オ
ーバースエー※

※T h w y オーバースエー ~ エロスライン t o R ~ ライトランジ※

c f . フィガー (13) 、 (16)

コーナー近くDWに面して始める

- ・ホバークロス t o カードフェザー 1 2 & 3, 1 2 3
 (㊦前半 1 2 & 3 : S y d カウントでホバークロスを行う、後半 1 : 右回転継続しながら右足を女子の間に前進、2 : 左 S L で左足前進、3 : 新 L O D の逆 D W に右足 O P 前進、ジェフリーハーン教 p 1 1 6 参)
- ・アウトサイドチェンジ t o P P 1 2 3
 (㊦ L O D に沿って P P で終る)
- ・ T h w y オーバースエー 1 2 3
- ・エロスライン t o R 1 2 3
- ・ライトランジ 1 2 3
 (㊦ 1 2 : 右足体重のまま右スエーに切り替えながら左足横後に伸ばしライトランジ、3 : このポスチャーを保つ、女子 1 2 : 左足体重のままスエー左に切り替え右足前に伸ばしてランジライン、3 : このポスチャーを保つ)
- ・チェック t o リバースピボット 1 2 3
 (㊦ 1 2 : 左足横少し後ろに体重移してチェック、3 : 右足後退してピボットし D C に面して終る)

★★★ (2 2)

- ※オープンナチュラルターン t o バックウィスク ~ S y d ナチュラルスピン ~ ルドルフ F l w ※
- ※オープンテレマーク ~ ウイップラッシュ ~ テレスイーブル ※
 c f . フィガー (6)

コーナー近く D W に面して始める

- ・オープンナチュラルターン t o バックウィスク 1 2 3, 1 2 3
 (㊦前半 1 2 3 : オープンナチュラルターン、後半 1 2 3 : バックウィスクを踊り新 L O D に面す)
- ・ S y d ナチュラルスピン 1 & 2 3
 (㊦ D W に面して終る)
- ・ルドルフ F l w 1 2 3
- ・オープンテレマーク 1 2 3
- ・ウイップラッシュ 1 2 3
 (㊦ 1 : D W に向けて P P で右足前進しボディ左に回して右膝深く曲げ左足横少し前でスエー右に、2 : ボディ右に回しながら少しライズして左足 O P で C B M P 後退、3 : 右足後退ピボットして D C に面す、ジェフリーハーン教 p 2 3 4 参)
- ・テレスイーブル 1 2 3 &, 1 & 2
 (㊦テレスピン & リバースアウトサイドスイーブル)
- ・プロムナードピボット 3 &
 (㊦ 3 : P P で L O D に右足前進、& : 左足小さく前進ピボットして L O D に背面)
- ・レフトウィスク 1 2 3

★ (2 3)

- ※ホバークロス ~ ウイーブ t o C P P t o バウンズ F l w ※
- ※ダブルリバーススピン ~ ベニーズワルツターン ~ スエーチェンジ ※
 c f . フィガー (4 8)

コーナー近く D W に面して始める

- ・オープンナチュラルターン 1 2 3
 (㊦終り L O D に背面)
- ・シャッセ t o R 1 2 & 3
 (㊦ L O D に沿って右方にシャッセ)
- ・ホバークロス 4 ~ 6 歩 1 2 3
 (㊦ 1 : 左足右足前にアクロスしてチェック、2 : 右足体重戻す、3 : 新 L O D の D C

に向け左足横少し前に)

・ウイーブ t o C P P t o バウンズ F l w

1 2 3, 1 & 2 3

(㊦前半 1 : 右足 O P で D C に前進、2 : 左足 D C に前進、3 : ヘッド右にして L O D に沿い C P P で右足横に、後半 1 : L O D に沿い C P P でヘッド右にして左足前進 (H T)、& : ヘッド左に切り替え右 S L で右足横に、2 : F l w で左足後退、3 : 右足スリップピボットして L O D に面す、ジェフリーハーン教 p 4 5 参)

・ダブルリバーススピン

1 2 & 3

・ベニーズワルツターン 1 ~ 3 歩

1 2 3

(㊦ L O D に背面して終る)

・スエーチェンジ

1 2 3

(㊦ 1 2 : 左足体重のままスエーを左から右に切り替える、3 : D C に右足後退)

・アウトサイドチェンジ t o P P

1 2 3

・ランニングクロスシャッセ

1 & 2 3 (又は 1 2 & 3)

(㊦ ガイハワード教 p 6 8 参)

★★ (24)

※ピボット t o ヘアピンラン ~ オープンインピタス※

※ダブルバックロック ~ レフトサイドチェック ~ テレスピン※

DW に面し右足前進で始める

・ナチュラルターン前半

1 2 3

・ピボット t o ヘアピンラン

1 2 & 3 (又は 1 & 2 3)

(㊦ 3 : 逆 L O D に右足 O P 前進)

・オープンインピタス

1 2 3

・サイドクロス

1 2 3

・ダブルバックロック

1 2 & 3 &

(㊦ 1 : D C に向け左足前進し、2 & 3 & : 左に回転して L O D に沿って 2 回バックロック)

・レフトサイドチェック

1 2 3

(㊦ 1 : 右足後退、2 : 左 S L で左足横少し後ろでボディ少し左回転し女子左 O P 前進の準備、3 : 左 S L で女子左 O P に右足後退しヘッドは右に、女子 3 : 男子の左 O P に左足前進してヘッド左に)

・テレスピン 3 ~ 6 歩

1 & 2 3

(㊦ 1 & : 右足体重のままスエー左に切り替えてセイムフットランジシェイプとなり女子前進をリード、2 : 女子と正対し左足ヒール前進、3 : 右足横少し後ろにオープントウピボットして DW に面して終る、女子 1 : スエーを左から右に切り替えてセイムフットランジシェイプとなり右足前進、& : 左足前進、2 : 男子と正対し右足横後に、3 : 男子に向けて左足前進)

・ウィスク

1 2 3

★★ (25)

※ホバークロス ~ ウイーブスイッチ ~ エロスライン t o R ~ ホバー t o P P ※

c f. フィガー (8)、(51)

コーナー近く DW に向けて P P で始める

・F l w ウィスク

1 2 3

(㊦ 終り D C に沿う)

・クイックオープンナチュラルテレマーク

1 & 2 3

(㊦ 1 : P P で DW に向けて右足前進、& : 左足横少し後ろでピボットして逆 L O D に面し女子と正対、2 : 左足の上で右回転継続して右足 L O D に前進、3 : 左足横後でピボットし新 L O D の DW に面す)

・ホバークロスウィズウイーブエンディング

1 2 3, 1 & 2 3

(注前半123:右足前進からホバークロスの1~3歩、後半1:左足OPで前進チェック、&::右足体重戻す、2:中央に面し右SLで逆DCに左足前進、3:右SLでLODに沿って右足横に、ジェフリーハーン教p114参)

・ウイーブスイッチ4~6歩 123

(注詳細はフィガー(8)参)

・エロスラインtoR 123

(注1:女子の両足の間に右足前進してエロスラインとなりDWに面す、23:このポスチャーを保つ)

・ホバートopp 123

★★★(26)

※ダブルリバースウイング~クロススィーブル~セイムフットランジ~ヒンジウィズレディデベロップ※

cf. フィガー(16)、(85)

DCに面してCl dPoで始める

・Flwリバース&スリップピボット 12&3

・ダブルリバースウイング 12&3

(注12&3:ダブルリバーススピンを踊りながら終りは女子をウイングPoにリードしてDWに面す、女子1:右足後退、2:左足右足に閉じてヒールターン、&:DCに右足前進、3:中央に左足前進しヘッド左にしてウイングPo)

・クロススィーブル 123

(注1:左足体重戻しながらボディ左に回す、2:右足横横少し後ろにしてDWに面す、3:ヘジタイト、女子1:右足体重戻しながらボディ左に回す、2:左足横少し前にしてDWに背面、3:ヘジタイト)

・セイムフットランジ 123

(注1:右足OP前進、2:右足体重のまま少しライズしながら女子左ボディを直交させる、3:右膝曲げて左足横に伸ばしヘッド左にしてセイムフットランジ、女子1:左足CBMP後退、2:右足左足に閉じて左ボディを男子に直交させる、3:右膝曲げ左足前に伸ばしヘッド左にしてセイムフットランジ)

・ヒンジウィズレディRFデベロップ 1&23

(注1:左足前進、&:左膝伸ばして少しライズ、23:ボディ左に回しながら左膝十分に曲げ右足横に伸ばしてヒンジライン、女子1:左足前進、&:ボディ左に回しながら右足左足に揃えて少しライズ、2:ボディ左回転継続して左足CBMP後退(レフトウィスクアクションを使う)、3:左膝曲げ右足ボディの前にキック)

・ホバートopp 123

(注12:女子のボディを右に回しながら右足に体重戻す、3:PPで左足前進、女子1:右足前進、2:ボディ右に回しながら左足右足に閉じる、3:PPで右足前進)

★★★(27)

※ライトヒンジ~レディスィーブルターンtoL&RFデベロップ※

コーナー近くDWに面してCl dPoで始める

・ナチュラルスピターン(オーバターン) 123, 123

・ライトヒンジ 123, 1

(注ナチュラルテレマークからセイムフットランジの要領、詳細は前述フィガー(4)、ジェフリーハーン教p222参)

・レディスィーブルターンtoL&RFデベロップ &23

(注&:左足体重移し女子左回転を補助、23:左膝曲げボディ左に強く回して女子デベロップを補助、女子&:左足前進、2:左足体重のまま左回転スィーブルターンしつつ右足少しロンデアクション、3:左膝曲げボディ左に回して右足を身体の前方にキック)

・ホバートopp 123

(㊦ 1 : 右足体重戻す、2 : 右膝伸ばして少しライズして P P、3 : 新 L O D の D C に向けて P P で左足前進、女子 1 : 右足前進、2 : ボディ右に回しながら左足右足に揃えて P P、3 : P P で右足前進)

★★★ (28)

※オープンナチュラルターン t o ライジングヒールプル～リバースピボット※

※ウイーブスイッチ～S y d へアピンラン～チェックドナチュラル※

c f . フィガー (2) 、 (101)

DW に沿って P P で始める

・オープンナチュラルターン 1 2 3

・ライジングヒールプル&リバースピボット 1 2 3 &

(㊦ 1 : L O D に左足後退、2 : 右足ヒールプルしてライズし逆 D C に沿ってスエー左にして P P、3 : ボディ左に回しながらスエー右に切り替えながら左足逆 DW に小さく前進ピボット、& : 左回転継続し右足後退ピボットして L O D に面す)

・シャッセ t o R 1 2 & 3

・ウイーブスイッチ 4 ~ 6 歩 1 2 3

・S y d へアピンラン t o ナチュラルピボット 1 & 2 3 (又は 1 2 & 3)

(㊦ 1 & 2 : 右左右と逆 DW に向け 3 歩前進、3 : 左足壁に後退ピボットし女子を両足の間に前進させて L O D に面して終る、詳細は前述フィガー (2) 参照)

・チェックドナチュラル 1 2 3

(㊦ 詳細はフィガー (20) 、ジェフリーハーン教 p 102 参)

★★ (29)

※クイックオープンナチュラルテレマーク～ダブルナチュラルスピン※

c f . フィガー (15) 、 (87)

DW に向け P P で始める

・ウイスク 1 2 3

・クイックオープンナチュラルテレマーク 1 & 2 3 (又は 1 2 & 3)

(㊦ 3 : D C に向けて P P で左足前進、詳細は前述フィガー (15) 参)

・ダブルナチュラルスピン 1 2 & 3

(㊦ 1 : P P で D C に右足前進、2 : ボディ右に回し左足横少し後ろにして女子と正対、& 3 : 左足体重のまま右足後方にスイングし女子と正対し D C に面して終る、女子 1 : 左足 P P で前進、2 : 右足小さく男子の間に前進、& : ボディ右に回しながら左 S L で小さく前進、3 : 右回転継続し右足 O P で小さく前進チェックして D C に背面)

・クイックウイーブ 1 2 & 3

(㊦ 1 : D C に右足 O P で前進)

・レフトウイスク 1 2 3

・スタンディングスピン t o R エンド P P 1 2 & 3 & 1 & 2 3

★★ (30)

※ F l w リバース&スリップピボット～F l w t o インバーティッドスイーブル t o L F デベロップ～ツイスト※

c f . フィガー (50) 、 (70)

コーナー近く D C に面して C l d P o で始める

・F l w リバース&スリップピボット 1 2 3 &

・F l w t o I v d スイーブル t o L F デベロップ 1 & 2 3

(㊦ 1 & 2 : 逆 DW に向けてウイスクの 1 ~ 3 歩、3 : 左足体重のまま右足後方に抜いてポイント、女子 1 : 逆 DW に右足後退、& : P P で左足横に、2 : F l w で右足後退してボディ左に回し左膝をリフト、3 : ヒップを引き上げ左足を身体の前方にデベロップ、ジェフリーハーン教 p 126 ~ 127 参)

・ツイスト t o P P 1 2 3, 1 2 3

(注前半1：右足OP前進、2：左足横少し後ろに、3：右スエーで右足左足の後ろに交差、後半1 2 3：右にツイストして交差を解き新LODのDCに向けてPPで終る、女子前半1：左足OP後退、2：ボディ右に回しながら右足後退してヒールターン、3：左スエーで左足横少し前に、後半1：右足前進、2：ボディ右に回しながら左足右足に閉じる、3：PPで右足前進)

→(注)上記Flw t o I v dスweepブル t o デベロップの先行としてはFlwリバー&スリップピボットに代えてテレスピン1～4歩(1 2 3 &)を踊ることもできる

★★ (3 1)

※ナチュラルスピターン～シャッセロール t o L～ランニングクロスシャッセ※
コーナー近くでDWに面してC l d P oで始める

・ナチュラルスピターン 1 2 3, 1 2 3

・シャッセロール t o L 1 2 & 3

(注1 2 &：新LODのDCに向けて左へのシャッセを行う、3：ボディ左に回しながら左足前進ピボットしてLODに背面して終る)

・シャッセ t o L 1 2 & 3

(注LODに沿って左方にシャッセ)

・ランニングクロスシャッセ t o P P 1 & 2 3

・オープンナチュラルターン 1 2 3

・シャッセロール t o R 1 2 & 3

(注1 2 &：LODに沿って右方にシャッセ、3：ボディ右に回しながら右足前進ピボットしてLODに背面して終る)

・オープンインピタスターン 1 2 3

→(注)上記シャッセ t o L～ランニングクロスシャッセに代えて、ダブルバックロック(1 & 2 & 3)～アウトサイドチェンジ t o P P (1 2 3)を踊ることもできる

★★★ (3 2)

※リバー&スコレテ～Flwロンデ～ライトランジ～セイムフットランジ～ウイーブ※
DCに面してC l d P oで始める

・オープンリバー&スターン 1 2 3

・リバー&スコレテ 1 2 3

・Flwロンデ&リバー&スピボット 1 2 3, &

(注1：左足CBMP後退、2：ボディ右に回しながら右SLで右足横にして女子Flwにリードし左足横から後ろにロンデ、3：Flwで左足後退、&：右足後退ピボットして女子と正対、女子1：右足OPで前進、2：ボディ右に回しながら左足横にして右足横から後ろにロンデ、3：Flwで右足後退、3：左足前進ピボットして男子と正対)

・ライトランジ 1 2 3

(注1：LODに左足前進、2 3：DWに向け右足横少し前に前進してライトランジ)

・セイムフットランジ 1 2 3

(注1：左足体重移しながら女子を引き寄せる、2：女子を少し引き上げながら右足左足に閉じる、3：右足体重のまま膝曲げヘッド左にして左足DCに沿って伸ばしてセイムフットランジシェイプに切り替える、女子1：右足体重移す、2：右足体重のまま左足右足に引き寄せる、3：ボディとヘッドを右に回しつつ左腰を男子の右腰の前に移し左足DCに沿って伸ばしてセイムフットランジシェイプ)

・ウイーブ &, 1 2 3

(注&：右足体重のまま女子前進をリード、1 2 3：ウイーブの2～4歩)

★ (3 3)

※クイックオープンリバー&～スクープオーバースエー※

※オープンナチュラルターン～S y dランニングフィニッシュ※

c f. フィガー (35)、(47)、(100)

DCに面しC l d P oで始める

- ・ダブルリバーズスピン 1 2 & 3
- ・クイックオープンリバーズ 1 2 & 3 (又は1 & 2 3)
(㊦1: DCに左足前進)
- ・スクープオーバースエー 1 2 3
(㊦1: LODに沿い左足大きく横にしてオーバースエー、2: 右足左足に向けスライドしてスクープし最後左足に揃える、3: スエー戻し左足横にしてPPで終る)
- ・オープンナチュラルターン 1 2 3
(㊦3: DCに右足後退)
- ・S y dランニングフィニッシュ 1 2 & 3 &
(㊦1: 左足OPでDCに後退、2 &: 右左と2歩DCに沿って右にシャッセ、3: 右足女子の間に小さくDCに向け前進、&: 左SLで左足新LODのDWに向け前進)
- ・ナチュラルターン1～3歩 1 2 3
(㊦右足OP前進で始め、新LODに背面して終る)

★★ (34)

DCに面してC l d P oで始める

- ・C l dテレマーク 1 2 3
- ・カーブドフェザー 1 2 3
- ・バックワードロック 1 2 & 3
- ・アウトサイドチェンジ t o P P 1 2 3
- ・ホバークロス 1 2 3, 1 & 2 3
(㊦前半1 2 3: PPで右足前進からホバークロスを行う、後半1: 左足右足の前をアクロス前進チェック、&: 右足体重戻す、2: 左足横に、3: 新LODのDCに向けて右足OP前進)
- ・クイックオープンリバーズ&リバーズピボット 1 2 & 3
(㊦3: 右足スリップピボットしてLODに面す)
- ・テレスピン1～5歩 1 2 3 & 1
- ・オープンテレマーク2～3歩 2 3
- ・ウイング 1 2 3

★★★ (35)

※ナチュラルスピントーン～S y dランニングフィニッシュ※

※タンブルターン～バックスイーブル～バックウィスク※

c f. フィガー (59)

コーナー近くDWに面してC l d P oで始める

- ・ナチュラルスピントーン 1 2 3, 1 2 3
(㊦オーバーターンして終り新LODに背面)
- ・S y dランニングフィニッシュ 1 & 2 3 (又は1 2 & 3)
(㊦1: ターニングロック t o Rの要領で右SLで右回転継続しながら右足後退、&: ボディ右回転継続しながら左足OP後退、2: 女子と正対しDCに向け右足横少し前に前進、3: DCに面し女子と正対のまま左足前進)
- ・サイドクロス 1 2 3
(㊦1: DCに右足OPで前進)
- ・バウンズF l wウィズウイーブエンディング 1 & 2 3, 1 2 &
(㊦後半1: 左足CBMP後退、2: LODに右足後退、&: 左足横少し前に)
- ・タンブルターン 3 &
(㊦3: 右足OP前進、&: LODに面し左足小さく前進してオープントゥピボットし

て左回転し終り L O D に背面、女子最後 & : スエー右にして右足後退ピボットし終り L O D に面す)

・バックスイーブル t o バックウイスク 1, 2 & 3

(注 1 : 右足後退しながらボディ左に回しスエーを左から右に切り替え終り左足右足に揃える、2 & 3 : 左足 C B M P 後退してバックウイスク、女子 1 : 左足前進しながらボディ左に回しスエーを右から左に切り替え終り右足左足に揃える、2 & 3 : 男子右 O P に右足前進してバックウイスク)

→注 上記のバウンズ F l w ウィズウイーブエンディング～タンブルターンに代えて、ウイーブからタンブルターンに継続することもでき、この方が易しい

★★ (36)

※ウイーブチェック～カウンタ F l w フロム P P ～チェアー※

c f . フィガー (96) 、 (103)

DW に沿って P P で始める

・クイックナチュラルテレマーク 1 & 2 3

(注 DC に沿って P P で終る、ジェフリーハーン教 p 52 ~ 53 参)

・ダブルサイドクロス 1 2 & 3 &

(注 ジェフリーハーン教 p 40 ~ 41 参)

・ウイーブ 2 ~ 4 歩 1 2 3

(注 左足前進から始める、ジェフリーハーン教 p 106 参)

・ホバーリバーターン 1 2 3

(注 1 : ボディ左に回しスエー右にして DC に右足後退、2 : 右足体重のままスエー戻して P P 、3 : P P で DW に左足前進)

・カウンタ F l w フロム P P 1 & 2 3

(注 1 : P P で右足前進、& : 女子と正対して左足横に、2 : カウンタ C P P で右足左足の後に交差、3 : P P で左足前進、女子 1 : P P で左足前進、& : ボディ少し左に回して男子と正対して右足横に、2 : カウンタ C P P で左足右足の後ろに交差、3 : ボディ右に回して P P で右足前進)

・チェアー t o セイムフットランジ 1 2 3 , 1 2 3

(注 前半 1 : P P で右足前進してチェアー、2 : 左足体重戻す、3 : 左足体重のまま右足横にポイントして女子左ボディ直交させる、後半 1 2 3 : 右足体重移してセイムフットランジ)

★★ (37)

※ナチュラルスピターン～S y d ナチュラルスピン～ターニングロック t o R ※

DW に面して C l d P o で始める

・ナチュラルスピターン 1 2 3 , 1 2 3

(注 オーバーターンして L O D に背面して終る)

・S y d ナチュラルスピン 1 & 2 3

・ターニングロック t o R 1 & 2 3

(注 終り DC に沿って P P)

・ダブルサイドクロス 1 2 & 3 &

(注 ジェフリーハーン教 p 42 ~ 43 参)

・F l w リバーズ & スリップピボット 1 2 3 &

★★ (38)

c f . フィガー (23) 、 フィガー (48)

DC に向けて P P で始める

・ウイーブ t o C P P t o F l w リバーズ 1 2 3 , 1 & 2 3

(注 前半 1、2 : ウイーブの 1 ~ 2 歩、3 : ヘッド右にして C P P で右足横に、後半 1 :

ヘッド右のままC P Pで左足ヒールで前進、& 2 3 : ヘッド左にしてF 1 wリバー&スリップピボット、ジェフリーハーン教 p 4 4)

- ・カーブドスリーステップ 1 2 3
- ・プログレッシブシャッセ t o L 1 2 & 3
- ・ランニングクロスシャッセ 1 & 2 3
- ・ナチュラルターン 1 ~ 3 歩 1 2 3

★★ (3 9)

※セიმフットランジ~インバーティッドT h w y オーバースエー~スタンディングスピント o R ※

DCに向けてP Pで始める

- ・クックオープンリバー 1 2 & 3
- ・ハイホバー t o セიმフットランジ 1 2 3 , 1 2 3
- ・インバーティッドT h w y オーバースエー 1 2 3

(㊦ 1 : 左足体重移してボディ左に回し始める、2 : 女子が浮き上がらないようにボディダウンしながらスエー左で左回転継続して右足横に伸ばす、3 : 徐々にスエー右にしてさらにボディ左に回し女子を見てT h w y オーバースエーライン、女子 1 : ヘッド右のまま左足体重移す、2 : 左足体重でヘッド右のままボディ左に回し右足トゥのインサイドエッジで身体の前(男子の左方)に向けて伸ばす、3 : ヘッド左に切り替え左足を曲げて右足トゥのインサイドエッジで背中の方に伸ばす、ジェフリーハーン教 p 2 1 6 参)

- ・スタンディングスピント o R

(㊦右足体重移して右回転に女子をリード、女子 : 男子の右O P に右足前進して始める)

★★ (4 0)

※ダブルリバー spins & オーバースピン~ピボット&バックロック~リバー spin ピタス~シャッセロール t o R ※

※シャッセロール t o R ~スローバックロック~スエーチェンジ※

c f フィガー (8 6)

- ・F 1 wリバー&スリップピボット 1 2 & 3 (又は1 & 2 3)
- ・ダブルリバー spins & オーバースピン 1 2 & 3 , &

(㊦最後& : 左足前進ピボットしてL O D に背面して終る)

- ・ピボット&バックロック 1 2 , 3 &

(㊦ 1 2 : 右左と2歩連続して左回転ピボット、3 & : DC に右足後退してバックロック)

- ・リバー spin ピタス 1 2 3

(㊦ 1 : 右足後退、2 : ボディ左に回しながら左足右足に閉じてヒールターン、3 : 右足横後にしてDWに背面)

- ・シャッセロール t o R 1 2 & 3

(㊦ 3 : 右足前進のオープントゥピボットでDC に背面して終る)

- ・スローバックロック 1 2 3
- ・スエーチェンジ 1 2 3
- ・アウトサイドチェンジ t o P P 1 2 3

★★ (4 1)

※ダブルリバー spins & オーバースピン~ダブルバックロック~スエーチェンジ&ナチュラルピボット※

※カーブドフェザー~シャッセ t o R ~トラベリングコントラチェック※

DCに面してC l d P oで始める

- ・ダブルリバー spins & オーバースピン 1 2 & 3 &
- ・ダブルバックロック 1 & 2 3

(㊦ 1 : LODに沿って右足後退、& : 左足右足の前に交差、2 3 : 右足後退からのバックロック)

・スエーチェンジ&ナチュラルピボット 1 2 3

(㊦ 1 2 : 右足に体重を移しながらスエーを左から右に徐々に切り替える、3 : 左足後退ピボットしてLODに面す)

・カーブドフェザー 1 2 3

(㊦ LODに背面して終る)

・シャッセ t o R 1 2 & 3

(㊦ 1 : 左足後退ピボットして中央に面す、2 & 3 : LODに沿って右方にシャッセ)

・トラベリングコントラチェック t o P P 1 2 3

(㊦ 1 : 新LODのDWに向けスエー左にして左足前進、2 : 右足小さく横にしてスエー戻す、3 : LODに沿ってP Pで左足前進)

・ランニングフィッシュテイル 1 & 2 3

(㊦ 1 : 右足OP前進、& : スエー右にして左足右足の後ろに交差、2 : 右足前進しながらP Pの準備、3 : DWに向けてP Pで左足前進、女子 1 : 左足OP後退、& : スエー左にして右足左足の前に交差、2 : 左足後退しながらP Pの準備、3 : DWに向けてP Pで右足前進、ジェフリーハーン教 p 1 9 2 参)

★★★ (4 2)

※リバースインプィタス～ライトランジ～ロンデウイングの変形※

c f. フィガー (1 5)、(1 7)、(5 2)

コーナー近くLODに沿ってセイムフットランジシェイプから始める

・ベニーズワルツターン1～3歩 1 2 3

・リバースインプィタス 1 2 3

(㊦ 1 : ボディ左に回しながら右足後退、2 : 左足右足に閉じて左回転のヒールターン、3 : 左足体重のままアンダーターンでDCに面してスエー左にしてヘジタイト)

・ライトランジ t o ロンデウイングの変形 1 2 3, 1 & 2 & 3

(㊦ 前半 1 : 新LODの逆DWに右足前進してランジ、2 : ボディ右に回しながらヘッド左にして左足横少し前に置きチェック、3 : スエー右に切り替えて右足後退ピボットしてセイムフットランジシェイプとなり同時に左足後方にロンデ、後半 1 & 2 & : 右足体重のままスエー右に保って左回転し左足に徐々に揃える、3 : スエー戻して女子と正対してDWに左足小さく前進ピボット、女子前半 1 : 逆DWに左足後退してランジ、2 : ボディ右に回しながらヘッド右にして右足横少し後ろ置きチェック、3 : スエーとヘッドを共に左に切り替えて男子の両足の間に左足前進、後半 1 & 2 & : ヘッド左に保ってセイムフットランジシェイプでヒップ持ち上げるようにして小走りで右左右左と4歩で男子の周りを回る、3 : 男子と正対して右足DWにCBMP小さく後退ピボット)

・シャッセ t o L エンド P P 1 2 & 3

(㊦ 1 : 逆DCに右足後退、2 : DCに向け左足横少し前に、& : 右足左足に閉じてLODに面す、3 : DCに向けてP Pで左足横に)

→㊦ 上記ライトランジからはドロップロンデに継続することもできる

★★ (4 3)

※ダブルナチュラルスピン&オーバースピン～アウトサイドスイーブル～クイックウイング※

c f. フィガー (5 8)

DWに面してC 1 d P oで始める

・ナチュラルスピントーン 1 2 3, 1 2 3

・ターニングロック t o L 1 & 2 3

・ダブルナチュラルスピン&オーバースピン 1 2 & 3 &

(㊦ 最後& : 右足前進しオーバースピンしてDCに背面して終る、女子 最後& : 左足右

足に閉じてDCに面して終る)

- ・アウトサイドスイーブル&クイックウイング 1, 2 & 3
(注1: DCに左足OP後退して女子アウトサイドスイーブルにリード、2 & 3: PPで右足前進してクイックウイングしてDWに面して終る、女子1: DCに右足前進してアウトサイドスイーブル、2 & 3: クイックウイングを踊る)
- ・ウィスク 1 2 3
- ・オープンナチュラルターン 1 2 3
- ・オープンランニングフィニッシュ 1 2 3
(注新LODのLODに沿って左足横にしてPPで終る、ガイワード教p52参)

★★ (44)

※タンブルターン~ウイング~ダブルリバーススピン※

※ホバーコルテ~ルンバクロス~バックウィスク※

c f. フィガー (47)、(52)

DCに面してC1dPoで始める

- ・リバースターン1~3歩 1 2 3
- ・タンブルターン 1 2 & 3
(注3: LODに略背面)
- ・ロンデウイング 1 2 3
(注1: 右足DC後退しながらスエー右に切り替えて左足後方に少しスイング、23: 右足体重のまま左回転継続し女子ウイングをリードして終りDWに面す、女子1: ヘッド右でDCに左足前進、23: 左右と2歩左回りに前進しながらヘッド左に切り替える)
- ・ダブルリバーススピン&オーバースピン 1 2 & 3, &
(注1 2 & 3: DCに左足OP前進してLODに面す、&: 左足オープントゥピボットで前進してLODに背面)
- ・ホバーコルテ 1 2 3
(注1: 右足後退、2: 左足横少し前に、3: 右足体重戻して新LODのDCに背面)
- ・ルンバクロス 1 2 3 &
(注&: 新LODのDWに面して右足左足の後に交差)
- ・バックウィスク 1 2 3
(注1 2 3: 新LODの逆DCに左足後退してバックウィスク)

★★ (45)

※ターニングロックtoR~Sydナチュラルスピン~ターニングロックtoR※

DWに面してC1dPoで始める

- ・ナチュラルスピントーン 1 2 3, 1 2 3
- ・ターニングロックtoRtoピボット 1 & 2 3
(注3: 左足オープントゥピボットしてLODに面す、ジェフリーハーン教p88参)
- ・Sydナチュラルスピン 1 & 2 3
(注終りDCに背面)
- ・ターニングロックtoR 1 & 2 3
(注DCに沿ってPPで終る)
- ・ウィーブエンドPP 1 2 3, 1 2 3
- ・ランニングクロスシャッセtoPP 1 & 2 3
(注ガイワード教p68参)
- ・レフトウィスク 1 2 3

★★ (46)

※C1dテレマーク~ランニングフェザー~Sydナチュラルスピン&ツイスト※

c f. フィガー (46)、(78)、(84)

DCに面してC l d P oで始める

- ・ C l dテレマーク 1 2 3
(㊦ 3 : DWに面し左スエーで終る)
- ・ ランニングフェザー 1 & 2 3
(㊦ 詳細は前述フィガー (4 6) 、ジェフリーハーン教 p 3 0 参)
- ・ S y dナチュラルスピン&ツイスト 1 & 2 3 & 1 2 3

★★★ (4 7)

※ダブルリバーススピン&オーバースピン~ダブルリバースウイング~ジグザグ t o R &アウトサイドスイーブル※

c f. フィガー (1 1) 、 (2 6) 、 (3 3) 、 (4 4)

DCに面してC l d P oで始める

- ・ ダブルリバーススピン&オーバースピン 1 2 & 3 &
(㊦ 最後& : 左足オープントウピボットして略L O Dに背面)
- ・ ダブルリバースウイング 1 2 & 3 (女子1 & 2 & 3)
(㊦ 1 2 & 3 : ダブルリバーススピンの2歩目から女子ウイングをリードしてDCに面して終る、女子1 & 2 & 3 : 左足から男子の周りを左回りに5歩前進)
- ・ ジグザグ t o R &アウトサイドスイーブル 1 & 2
(㊦ 1 & : DCに沿って左右と2歩ジグザグ、2 : DCに左足後退して女子アウトサイドスイーブルにリードしL O Dに沿ってP Pで終る)
- ・ プロムナードピボット 3 &
(㊦ 3 : L O Dに沿ってP Pで右足前進、& : 右足でライズしながら左足小さくオープントウピボットで前進してL O Dに背面して終る)
- ・ スクープオーバースエー t o P P 1 2 & 3
(㊦ 1 : DCに右足後退してロー、2 : L O Dに沿って左足大きく横にしてオーバースエーライン、& : 右足左足に近付けながらスエー戻して最後右足を左足に揃えてP P、3 : L O Dに左足横にしてP Pで終る)
- ・ F l wウイスク 1 2 & 3 (又は1 & 2 3)
→㊦ 上記プロムナードピボットの代わりに、P Pで右足前進 (3) した後にオーバースエーに継続させることもできる

★★★ (4 8)

※ウイーブ t o C P P t o バウンズF l wウイーブエンディング~タンブルターン※

※タンブルターン~S y dサイドクロス~テレスピン~ベニーズワルツターン※

※ホバーコルテ~アウトサイドスイーブル t o オーバースエー~ナチュラルツイスト※

c f. フィガー (2 3) 、 フィガー (3 8)

DCに向けてP Pで始める

- ・ ウイーブ t o C P P t o
バウンズF l wウイーブエンディング 1 2 3, 1 & 2 3, 1 2
- ・ タンブルターン 3 & 1
(㊦ 3 : 左足DWに向け前進、& : 右足右O PにL O Dに前進、1 : 左足小さく略L O D前進後にピボットしてL O Dに背面)
- ・ S y dサイドクロス2~4歩 2 3 &
(㊦ 2 : DCに右足後退、3 : DWに左足前進、& : 右足左足の後に交差してL O Dに面す)
- ・ テレスピン 1 2 3 & 1 &
(㊦ 1 2 3 & 1 : テレスピンの1~5歩を踊る、& : 右足横少し後ろにしてオープントウピボット (トゥターンイン) してL O Dに面して終る、ジェフリーハーン教 p 7 8 参)
- ・ ベニーズワルツターン1~3歩 2 3 &
- ・ ホバーコルテ 1 2 3

(㊟ 終り新 LOD の DC に背面)

・アウトサイドスイーブル t o オーバースエー 1 2 3, 1 2 3

(㊟ 前半 1 : 左足 CBMP 後退しながら女子をアウトサイドスイーブルにリードして PP、
2 3 : PP で右左と 2 歩前進、後半 1 2 3 : 左足体重のままオーバースエー)

・ナチュラルツイスト 1 2 3, 1 2 3

(㊟ 前述のフィガー (1 2) 参)

→㊟ 上記ホバーコルテの代わりにリバースインピタス ~ F l w ウィスクに継続させることもできる

★★ (49)

※オープンテレマーク ~ ビッグトップ ~ コントラチェック t o PP ※

※ F l w ウィスク ~ サイドクロスフロム PP ~ ライトランジ ~ ※

c f. フィガー (6 4)、(6 7)

DW に面して C l d P o で始める

・ナチュラルスピターン 1 2 3, 1 2 3

・ターニングロック t o L & サイドクロス 1 & 2 3 &

(㊟ 終り DC に面す)

・オープンテレマーク 1 2 3

(㊟ 終り DW に沿う)

・ビッグトップ 1 2 3

(㊟ ジェフリーハーン教 p 7 6 参)

・コントラチェック t o PP 1 2 3

(㊟ 1 : DW に左足前進してコントラチェック、2 : 右足体重戻す、3 : 左足横にして LOD に沿って PP)

・ F l w ウィスク 1 & 2 3

(㊟ 1 & 2 3 : PP で DW に右足前進から F l w ウィスクを踊り DC に沿って終る)

・サイドクロスフロム PP 1 2 3

(㊟ 1 : PP で DC に右足前進、2 : 左足横前に、3 : 右足左足の後でトーターンインして前進してスエー右に)

・ライトランジ 1 2 3, 1 2 3

(㊟ 前半 1 : 女子を正対させてスエー左にして新 LOD の DW に左足前進、2 3 : スエー右に切り替えながら右足横少し前に前進してライトランジ、後半 1 : ヘジタイト、2 : ボディ右に回して LOD に背面して左足横少し後ろに、3 : 右足後退ピボット)

→㊟ 上記ライトランジから後退ピボットに代えて、ライトランジからナチュラルロンデ (前述フィガー (1 7) 参) やウイングロール (前述フィガー (4 2) 参) に継続することができる

★★★ (50)

※シャッセ t o R ~ チェック t o PP ~ S y d ナチュラルスピン t o PP ※

※ F l w ナチュラルターン ~ I v d スイーブル t o L F デベロッパ ~ ホバー t o PP

※

c f. フィガー (5)、(3 0)、(7 0)

DC に面して C l d P o で始める

・オープンテレマーク & ウィング 1 2 3, 1 2 3

・シャッセ t o R 1 2 & 3

(㊟ 1 : DC に向けて左足前進、2 & 3 : 右左右と 3 歩右方にシャッセ)

・チェック t o PP 1 2 3

(㊟ 1 : スエー右にして DW に左足 OP 後退、2 : ボディ鋭く右に回しながら女子の間に右足前進、3 : LOD に沿って PP で左足前進)

・クイックオープンナチュラルテレマーク 1 & 2 3

(㊟3：左足横にして新LODのDWに向けてPP、詳細は前述フィガー(15)、ジェフリーハーン教p52参)

- ・Flwナチュラルターン1～3歩
toIvdスワイブルtoLFデベロッパ 123, 123

(㊟前半1：DWに向けてPPで右足前進、2：ボディ右に回しながらPPで左足横にしてLODに背面、3：LODに向け右SLで右足後退、後半123：左足Flwに後退からIvdスワイブルtoデベロッパ3～5歩を踊る、ジェフリーハーン教p126参)

- ・CPPtoPP 1&23

(㊟1：スエー右にしてCPPとなりLODに沿って右足横に、&：CPPで左足前進、2：ボディ右に回しながら女子の両足の間に右足前進しながらPPの準備、3：PPでDCに沿って左足横に)

★★ (51)

※カーブドフェザー～ルンバクロス～エロスラインtoR～トラベリングコントラチェック※

c f. フィガー(41)、(58)

LODに沿ってPPで始める

- ・オープンナチュラルターン 123
- ・ランニングフィニッシュ 123

(㊟LODに面して終る)

- ・カーブドフェザー 123

(㊟逆DWに背面して終る)

- ・ブルステップtoルンバクロス 123&

(㊟1：LODに左足後退、最後&：左足後退ピボットしてDCに面して終る)

- ・エロスラインtoR 123
- ・トラベリングコントラチェックtoPP 123

(㊟1：新LODのDWに向けスエー左にして左足前進、2：右足小さく横にしてスエー戻す、3：LODに沿ってPPで左足前進)

★★★ (52)

※バウンズFlwウィズウイーブエンディング～タンブルターン～ロンデウイング※

c f. フィガー(42)

DWに面してClidPoで始める

- ・ナチュラルスピターン 123, 123
- ・サイドクロス 123
- ・バウンズFlwウィズウイーブエンディング1～7歩 1&23, 12&

(㊟後半1：左足CBMP後退、2：右足後退、&：左足横少し前に)

- ・タンブルターン 3&

(㊟3：DWに右足OP前進、&：LODに面し左足小さく前進してオープントゥピボットして左回転し終りLODに背面、女子最後&：スエー右にして右足後退ピボットし終りLODに面す)

- ・ロンデウイング 1&23

(㊟1：左回転継続しながらDCに右足後退ピボットすると同時に十分に膝曲げ左足後方にロンデ、&2：右足体重のままスエー右に保って左回転し徐々に左足右足に揃えてLODに面す、3：左足前進ピボットしてDWに背面、女子1：左足前進して左回転始める、&：左回転継続しスエー左に切り替えながらヒップ持ち上げるようにして右足前進、2：左スエーで左足CBMP前進、3：スエー右にして右足後退ピボットし終りLODに面す)

- ・ホバーコルテ 123
- ・バックtoセイムフットランジ 123, 123

(㊟前半1：左足CBMP後退、23：右足体重掛けずに左足に揃えスエー左にして女

子左ボディを直交させる、後半1：ヘッド右にして右足横に、23：右膝曲げながらヘッド右から左に切り替えながらセイムフットランジシェイプ、女子前半1：右足CBMP前進、23：左足右足に揃えボディ右に回して左サイドを男子と直交させヘッド右に、後半1：ヘッド右のまま右足後退、23：右足体重のままヘッドを右から左に切り替える)

★ (53)

コーナー近くでLODに面してCl d P oで始める

- ・ダブルリバーズスピン 1 2 & 3
- ・ベニーズワルツターン前半 1 2 3
- ・バックコントラチェック t o COD 1, 2 & 3

(注1：DCに右足後退してバックコントラチェック、2：壁に向けて左足前進、&：ボディ左に回しながらスエー左にして右SLで右足前進してDWに面す、3：右足体重のまま左足右足に近付けつつスエーを左から右に切り替える)

- ・アウトサイドスピン 1 2 3

(注1 2 3：左足OP後退してアウトサイドスピンを踊り新LODのDCに背面して終る)

- ・ターニングロック t o L 1 & 2 3

(54)

※ダブルリーススピン&オーバースピンからの各種後続フィガー※

(a) オーバースエー

(b) ウイング (前述フィガー (8) 参)

又は、ロンデウイング (前述フィガー (52) 参)

(c) シャッセリバースターン4~6歩

(d) ダブルバックロック (前述フィガー (41) 参)

(e) レフトサイドチェック

(f) ピボット&バックロック

注右左と2歩左回転ピボットしてバックロックに継続

(g) タンブルターン

(h) ホバーコルテ、又はリバースコルテ

(i) リバースピボット

注単に右足後退ピボットして左足前進からの各種フィガーに継続

(j) シャッセ t o L

(55)

※ダブルナチュラルスピン&オーバースピンからの各種後続フィガー※

(a) オープン (又はクローズド) インピタスターン

(b) ナチュラルスピントーン4~6歩

注PPで終ることもでき、ターニングロック t o Rに継続できる (前述フィガー (10) 参)

(c) バックロック

(d) F l wウイスク

(e) プルステップ t o ルンバクロス

(f) ライトランジ

注右足体重のままライトランジに継続

(g) ナチュラルピボット t o ナチュラルウイープ

注左足後退のナチュラルピボットをして右足前進からナチュラルウイープに継続

(h) アウトサイドスィーブル

注左足後退してアウトサイドスィーブルに継続 (前述フィガー (43) 参)

★★ (56)

※ナチュラルスピン&ツイスト to チェンジングスエー~サイドクロス※

c f. フィガー (78)、(84)、(99)

DWに向けてPPで始める

・オープンナチュラルターン

1 2 3

・シャッセロール to R

1 2 & 3

(注3: DWに向けて右足前進)

・ナチュラルスピン&ツイスト to チェンジングスエー

1 2 3 &, 1 & 2

(注1 2 3 &: 左足後退のオープントゥピボットからナチュラルスピン&ツイストの4~7歩 (&: 右足左足後ろ交差)、1 &: 右スエーを保ちツイストして交差を解く、2: 右足膝曲げスエー左に切り替えヘッドは左にしてLODに面す、女子後半1 &: 右左と2歩小さく前進、2: 左足体重のまま膝曲げ右足右前方に伸ばしてスエーとヘッドを右に)

・サイドクロス (注終りDCに面す)

3 &

(注3: DCに左足前進、&: スエー右にして右足左足の後にアクロス前進)

・オープンテレマーク

1 2 3

→注上記チェンジングスエー~サイドクロスを踊る代わりに、チェンジングスエーを(1 & 2 3)のカウントで踊り、次に左足横にしてから(1)、Thwy オーバースエーに継続させる(2 3, 1 2 3)こともできる

★ (57)

※コーナー処理に適する※

DWに向けてPPで始める

・ランニングフェザーフロムPP

1 & 2 3

・オープンナチュラルターン

1 2 3

(注新LODの壁に背面)

・アウトサイドスイーブル&クイックウイング

1, 2 & 3

・シャッセ to R

1 2 & 3

(新LODのDCに沿って右方にシャッセ)

・アウトサイドチェンジ to L

1 2 3

★★★ (58)

※ターニングロック to L~ダブルナチュラルスピン&オーバースピン~ルンバクロス~ナチュラルスピントーン~ターニングロック to R※

c f. フィガー (43)、(51)、(62)

・ナチュラルスピントーン

1 2 3, 1 2 3

・ターニングロック to L

1 & 2 & 3

・ダブルナチュラルスピン&オーバースピン

1 2 & 3 &

(注最後&: 右足前進しオーバースピンして略LODに背面して終る、女子最後&: 左足右足に閉じて略LODに面して終る、ジェフリーハーン教 p 68 参)

・プルステップ to ルンバクロス

1 2 3 &

(注1: 左足DWに後退、2: 右足ヒールプル、3: 左足LODに前進、&: 右足左足の後に交差)

・ナチュラルスピントーン 4~6歩

1 2 3

(注1: 左足後退ピボットしてLODに面す)

・ターニングロック to R

1 & 2 3

・ダブルサイドクロス

1 2 & 3 &

(注ジェフリーハーン教 p 36 参)

・Flw リバース&スリップピボット

1 2 & 3 (又は1 2 3 &)

★★★ (59)

※ウイーブ～テレスピン※

※レフトサイドチェック t o バックスイール～アウトサイドスイール※

c f . フィガー (3 5) 、 (6 6)

DC に向け P P で始める

- ・ウイーブ 1 ～ 5 歩 1 2 3 , 1 2
(注 1 歩目右足 P P で前進、最後 2 : DC に背面して右足後退)
- ・テレスピン 3 ～ 5 歩 3 & 1
(注 3 : 左足体重掛けずにボディ絞って横にポイント、& : セイムフッラランジラインでボディ左に回しながら左足トウからヒールに、1 : 左足でライズしながら女子と正対、女子 3 : 右 S L で右足前進、& : セイムフットランジラインで左足小さく前進、1 : ボディ左に回し右足横少し後ろに置き男子と正対)
- ・レフトサイドチェック t o バックスイール 2 & 3
(注 S F T のレフトサイドフェザ (後退) の要領で踊る、2 : 右足横少し後ろに、& : 顔を左に向けて左 S L で左足後退しながら女子左 O P 前進の準備、3 : 右足後退チェックからそのまま左回転スイールして D W に面する、女子 2 : 男子の両足の間に左足前進、& : 右 S L で右足前進、3 : 男子の左 O P に左足前進した後にボディ左に回して右足体重掛けずに左足に揃える)
- ・アウトサイドスイール t o プロムナード 1 2 3
(注 1 : 左足 O P 後退してアウトサイドスイール、2 3 : P P で右左と 2 歩前進、女子 1 : 右足 O P 前進してボディ右に回して P P 、2 3 : P P で左右と 2 歩前進)
- ・オーバースエー 1 2 3
→注 上記オーバースエーに代えて F 1 w ナチュラルターン、F 1 w ウィスク、ライトランジなどを後続させることもできる

★★★ (6 0)

※シャッセロール t o R ～ランニングスピターン※

※リバースコルテ～アウトサイドスイール t o プロムナードピボット～ライトランジ※

コーナー近く DC に面して C 1 d P o で始める

- ・オープンテレマーク 1 2 3
- ・オープンナチュラルターン 1 2 3
(注 L O D に背面して終る)
- ・シャッセロール t o R 1 2 & 3
(注 1 2 & : 新 L O D の逆 D W に向けて右方にシャッセ、3 : 右足逆 D W に前進してロール)
- ・ランニングスピターン 4 ～ 7 歩 1 2 & 3
(注 1 : 略 D W に向けて左足後退ピボット、最後 3 : DC に向け右 S L で右足後退)
- ・アウトサイドチェンジ t o P P 1 2 3
(注 DC に沿って P P で終る)
- ・シャッセフロム P P 1 2 & 3
(注 DC に面して終る)
- ・クイックウイーブ 1 2 & 3
- ・リバースコルテ 1 2 3
(注 新 L O D の逆 D W に面して終る)
- ・アウトサイドスイール t o プロムナードピボット 1 2 3
(注 1 : 新 L O D の DC に左足 C B M P 後退して女子をスイールターンさせる、2 : D W に P P で右足前進、3 : 左足小さく前進して女子を正対させ壁に面して終る)
- ・ライトランジ 1 2 3

★ (6 1)

※オープンナチュラルターン～ランニングフィニッシュ～ホバークロス&レディLF
デベロップ～

コーナー近くでDWに向けてPPで始める

- ・オープンナチュラルターン 1 2 3
- ・ランニングフィニッシュ 1 2 3
(注左足後退から始めてクイックのランニングフィニッシュを踊る)
- ・ホバークロス&レディLFデベロップ 1 2 3, 1 2 3

(注前半1:右足OP前進して右回転始める、2:ボディ右に回しながら左足横に、3:女子と正対して右足横に、後半1:左足女子左OPに前進しスエー左に、23:左足体重のままスエー右に切り替えながら女子デベロップをリード、女子前半1:左足後退、2:右足左足に揃えてヒールターン、3:左足横に、後半1:ヘッド右に回しスエー右にして右足CBMP後退、23:右足体重のままヘッドとスエーを左にして左足前にデベロップ)

- ・フェザーフィニッシュ 1 2 3

(注右足後退してSFTのフェザーフィニッシュを踊る)

→注上記オープンナチュラルターンとランニングフィニッシュはさらにもう一度繰り返してもよい

★★★ (6 2)

※ダブルナチュラルスピン&オーバースピン～プルステップ t o ルンバクロス※

※ランニングスピントーン～Sydアウトサイドスピン～ナチュラルスピン&ツイスト※

c f. フィガー (9), (10), (16), (58)

DWに面してCl d P oで始める

- ・ナチュラルスピントーン 1 2 3, 1 2 3
- ・ターニングロック t o L 1 & 2 & 3
- ・ダブルナチュラルスピン&オーバースピン 1 2 & 3 &

(注最後&:右足前進しオーバースピンして略LODに背面して終る、女子最後&:左足右足に閉じて略LODに面して終る、ジェフリーハーン教p68参)

- ・プルステップ t o ルンバクロス 1 2 3 &

(注1:左足DWに後退、2:右足ヒールプル、3:左足LODに前進、&:右足左足の後に交差)

- ・ランニングスピントーン4～7歩 1 2 & 3
- ・Sydアウトサイドスピン & 1 &

(注&:右足ボールで右回転しながら左足OPにヒールプルで後退して略右足に揃えLODに背面、1:ボディ右に回しながら右足OP前進、&:左足女子の前を十分に回り込む、女子&:男子の右OPに右足前進、1:右足のボールで右回転して左足右足に揃える、&:男子の両足の間に右足小さく前進、ガイハワード教p39参)

- ・ナチュラルスピン&ツイストエンドPP 2 3 & 1 2 3

(注2:右足女子の両足の間にLODに向けて前進、3:左足女子前を十分に回り込む、&:右足左足の後に交差してLODに背面、123:ツイストターンして終りにDCに向けPPで左足前進、女子2:男子の前を十分に回り込んで左足横少し後ろに、3:右足左足に揃えてヒールターン、&1:左右と2歩男子の周りを右に回る、2:左足体重移しPPの準備、3:PPで右足前進)

★★ (6 3)

※コントラチェック&ナチュラルピボット～Sydナチュラルスピン～オープンナチュラルターン※

コーナー近くでDCに面して始める

- ・リバースターン 1 2 3, 1 2 3

- ・コントラチェック&ナチュラルピボット 1 2 3
(注1: DWに向け左足前進してコントラチェック、2 3: ピボットして終りは逆LODに面す)
- ・Sydナチュラルスピン 1 & 2 3
(注1: 逆DCに向け右足前進、&: 左足トーターンインでピボットして終りDCに面す、2: 右回転継続して新LODの壁に向けて右足前進、3: スエーを少し左にして新LODのDWに左足前進)
- ・オープンナチュラルターン 1 2 3
(注1: DWに右足OPで前進、2: ボディ右に回しながら左足横に、3: ボディ右回転継続して右足OP後退してDCに背面)
- ・アウトサイドチェンジ to PP 1 2 3
- ・プロムナードロンデ 1 2 3
(注1: PPで右足前進しスエー左にして左足横から前にロンデ、2: 右足体重のままライズして左足右足に近付ける、3: 左足右足に閉じて女子と正対)
- ・ライトランジ 1 2 3

★★★ (64)

※アウトサイドチェンジ to PP ~ テレスイール ~ ビックトップ※

※レフトサイドチェック ~ クロススイール ~ セイムフットランジ※

c f. フィガー (6)、(22)

DCに面してCl d P oで始める

- ・オープンインピタス 1 2 3
- ・ウイング 1 2 3
- ・シャッセ to R 1 2 & 3
(注DCに沿って右方にシャッセ)
- ・アウトサイドチェンジ to PP & テレスイール from PP 1 2 3 &, 1 & 2 3 &
(注前半1: DCに左足CBMP後退、2: 右足後退しながら女子PPにリード、3 & : 左足体重掛けずにLODに沿って伸ばし右膝曲げて女子前進をリード、後半1: 左足小さく前進して女子と正対、最後&: PPで左足前進(ピボットアクションなし)、女子前半 1: 右足OP前進、2: 左足前進しながらPPに、3: PPで右足前進、&: PPで左足前進してヘッドは左に、後半1: ボディ左に回しながら右足トーターンインで横に、最後&: PPで右足前進(ピボットアクションなし)、ジェフリーハーン教p84参)
- ・ビッグトップ 1 2 3
(注3: 右足後退ピボットして終りDWに面す)
- ・レフトサイドチェック 1 & 2 3 (又は1 2 & 3)
(注1: ボディ左に回しながら左足LODに前進、&: ボディ左回転継続して右足横後に置き終り女子と正対、2: 左SLで左足後退、3: 女子左OPにリードしながらDW右足後退チェックしてヘッド右に、女子 3: 左足男子の左OPに前進チェックしてヘッド左に)
- ・クロススイール to セイムフットランジ 1 2 3, 1 2 3
(注詳細は前述(26)参)
→注上記レフトサイドチェックからはクロススイールせずに直接セイムフットランジに入ることもできる

★★ (65)

※Flwウィスク ~ ナチュラルテレマーク to セイムフットランジ ~ ランジポイント※
DCに面してCl d P oで始める

- ・ナチュラルスピターン 1 2 3, 1 2 3
- ・ターニングロック to L & サイドクロス 1 & 2, 3 &

- ・オープンテレマーク 1 2 3
- ・F 1 w ウィスク 1 2 3 & (又は 1 2 & 3)
(㊦ DC に沿って P P で終る)
- ・ナチュラルテレマーク 1 2 3
(㊦ 1 : ボディ右に回しながら LOD に右足前進、2 : ボディ右に回して女子の前を横切って左足横後にして女子と正対、3 : 左足体重のまま右足左足に揃えて女子の左ボディを直交させ略中央に面す、女子 1 : 左足右足の前に深く交差、2 : 男子の両足の間に右足前進、3 : 右足で右回転しながら左足右足に閉じて左ボディを男子に直交させる)
- ・セイムフットランジウィズヘッドターン 1 2 3
(㊦ 1 : LOD に右足横に)
- ・ランジポイント 1 & 2 3
(㊦ 1 & : 左足体重戻しながらボディ左に回す、2 : 左足体重のままスエー右にして逆 DC に右足ポイント、3 : そのポジションを保つ、女子 1 : 左足体重戻す、& : ボディ左に回しながら右足小さく横に、2 : 右足体重のまま左足横少し後ろにポイント、3 : そのポジションを保つ)
- ・ルドルフ F 1 w 1 2 3
(㊦ 3 : 右足後退ピボットして LOD に面す)
- ・シャッセ t o R 1 2 & 3
(㊦ 1 : DC に左足前進)

★★★ (66)

※オープンテレマーク～オポジションポイント t o L～セイムフットランジ※

※ウィーブ～テレスピン～リバーサウトサイドスィーブル※

c f . フィガー (5) 、 (59)

DC に面して C 1 d P o で始める

- ・オープンテレマーク 1 2 3
- ・オポジションポイント t o L 1 2 & 3
(㊦ 1 : P P で右足前進、2 : P P で左足横少し前に、& : 右足左足に閉じながら少しライズしてヘッドとボディを左に回して女子と正対、3 : 少しボディ右に回しながら右膝曲げスエーとヘッドを右 (ヘッド左でもよい) にして左足横に伸ばしてセイムフットランジシェイプ、女子 1 : P P で左足前進、2 : P P で右足横少し後ろに、& : 少しライズしてヘッドとボディを左に回し左足体重掛けずに右足に揃えて男子と正対、3 : 右膝曲げ左足横に伸ばしてヘッドとスエーを左にしてオーバースエーシェイプ、ジェフリーハーン教 p 2 2 4 参)
- ・セイムフットランジ 1 2 3
(㊦ 1 2 : ボディ少し左に回しながら右膝伸ばして女子と正対、3 : ボディ右に回しベッドとスエーを左にして右膝曲げセイムフットランジシェイプ、女子 1 : ボディ少し左に回しながら右膝伸ばす、2 : 左足右足に閉じて男子と正対、3 : 右足小さく後退し左ボディを男子と直交させて左足前に伸ばすとともにヘッドとスエーを右に切り替えてセイムフットランジシェイプ)
- ・ウィーブ 1 ~ 5 歩 1 2 3 , 1 2
(㊦前半 1 : 右足体重のまま女子前進をリード、2 3 1 2 : ウィーブの 2 ~ 5 歩)
- ・テレスピン 3 ~ 5 歩 3 & 1
(㊦ 1 : DC に左足前進して女子と正対)
- ・リバーサウトサイドスィーブル & 2 3
- ・オーバースエー 1 2 3
(㊦ 1 : LOD に P P で左足前進、2 3 : オーバースエー)

★★★ (67)

※ビッグトップ～ダブルリバーサスピン～ボーンシェル※

c f. フィガー (2)、(49)、(64)、(100)

DCに向けてPPで始める

- ・プロムナードシャッセ 1 2 & 3
(注DCに沿って進行しPPで終る)
- ・ビッグトップ 1 2 3
(注終りLODに面す)
- ・ダブルリバーズスピン 1 2 & 3
(注終りLODに面す)
- ・ボーンシェル & 1 2 3
(注終り3:逆DCに向け右足後退ピボットしてDWに面す、詳細は前述フィガー(2)参照)
- ・オーバースエー 1 2 3
- ・レディLFデベロップetoThwyオーバースエー 1 2 3
(注1:ボディ右に回しながら左膝伸ばし女子デベロップをリード、23:左膝曲げ女子Thwyオーバースエーにリード、女子1:ボディ右に回しながら右膝伸ばし左足を身体の右方上方に向けてキックしてデベロップ、23:右膝曲げ左足後に伸ばしてThwyオーバースエー)
- ・ホバーtoPP 1 2 3

★★ (68)

※アウトサイドチェンジ～テレスピン～ベニーズワルツターン～Thrwオーバースエー※

c f. フィガー (14)、(34)

DWに面してClidPoで始める

- ・ナチュラルターン 1 2 3
(注123:アンダーターンしてDCに背面して終る)
- ・バックロック 1 2 & 3
- ・アウトサイドチェンジtoPP 1 2 3
(注1:DCに左足CBMP後退、2:右足後退してボディ左に回しPPの準備、3:PPで左足体重掛けずにLODに沿ってポイント、女子1:右足OP前進、2:左足前進しながらPPの準備、3:PPでLODに右足前進)
- ・テレスピン & 1 &
(注&:左足トゥでポイントしたままセイムフットランジシェイプで女子の前進をリード、1:ボディ左に回しながら左足ヒールライズして女子と正対、&:左回転継続して右足横少し後ろにオープントゥピボット(トゥターンイン)してLODに面す、女子&:セイムフットランジシェイプで左足前進、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、&:左回転継続して左足小さく前進ピボットしてLODに背面、ジェフリーハーン教p78参)
- ・ベニーズワルツターン1～3歩 2 3 &
- ・Thrwオーバースエー 1 2 3, 1 2 3
(注前半1:LODに右足後退、23:左足横にしてサイドスエー、123:左膝曲げてThrwオーバースエー)
→注上記テレスピンからThrwオーバースエーを踊る代わりに、次のレッグフック(ジェフリーハーン教p134)に継続することもできる)
- ・テレスピン & 1
(注上記テレスピンの1～2歩で女子と正対して終る)
- ・レッグフックtosリップピボット 2 3 1 2 3
(女子2&3&123)

(注2:DCに向け右足少し大きく後退して左足リフトし大腿と脚部とが略直交するように曲げてエロスライン、31:右足体重で左足リフトしたまま左回転継続、2:左足右

足の後ろに交差、3：右足後退スリップピボット、女子、2：ヘッド左に保ち右足CBMP保ち左足少し大きく男子の右足内側に前進ピボット、&3&12：ヘッド左に保ち左ボディを男子にコンタクトしながらヒップ引き上げて右左右左右と5歩小幅で左回転、3：左足前進ピボットして男子と正対、ジェフリーハーン教p134参)
 ・コントラチェック&リカバーtoPP 123

★ (69)

※アウトサイドスピン～Xライン～リカバーtoオーバースエー～ツイスト※
 cf. フィガー (91)

DWに向けてPPで始める
 ・オープンリバースターン 123
 ・リバーコルテ 123
 ・アウトサイドスピン 123
 (㊦3：左足後退して女子と正対しLODに面す)
 ・Xライン 123
 (㊦1：DWに右足前進しライズしながら女子ロンデをリード、23：右膝曲げ左足横前に伸ばしてXライン、女子1：左足横に置きライズしながら右足横から後に少しロンデ、23：左膝曲げ右足横前に伸ばしてXライン)
 ・リカバーtoオーバースエー 1&23
 (㊦1：右膝伸ばしてライズしながらボディ右に回して左足前方に向けて少しロンデ、&：左足横に置き女子と正対してサイドスエー、23：左膝曲げてオーバースエー)
 ・ナチュラルツイスト 123, 123
 (㊦詳細は前述のフィガー(12)参照)
 ・シャッセフロムPP 12&3

★★ (70)

※オーバースエー～Ivdスィーブル～レディLFデベロッパ&レッグフック～セイムフットランジ※

cf. フィガー (30)、(50)、(77)

DCに面してClidPoで始める
 ・オープンテレマーク 123
 ・オーバースエー 123
 (㊦123：左足横にしてオーバースエー)
 ・FlwtoIvdスィーブル 123
 (㊦1：右足体重戻す、2：左足Flwに後退、3：左足体重のまま右腰で女子左腰を押すようにして右足横に少し伸ばしてボディ左に回し女子のIvdスィーブルをリード、女子1：左足に体重戻す、2：右足Flwに後退、3：右足後退してボディ左に回し左膝リフトしながらIvdスィーブル、ジェフリーハーン教p126参)
 ・レディLFデベロッパ&レッグフック
 toセイムフットランジ 12&3
 (㊦1：ボディさらに右に回しながらスエーを大きく右にして女子を仰向け状態にする、2：左足体重のままボディ右に回しヘッド左にして右スエーに切り替えハイレフトランジシェイプになる、&：右スエー保ち右足左足に揃える、3：右膝曲げヘッド左に切り替えてセイムフットランジシェイプ、女子1：右足体重のままボディさらに左に回し左足をボディ前方にキックしてデベロッパ、2：右足体重のままボディ右に回して左スエーとなり左足レッグフック状態、&：左足降ろして左ボディを男子と直交させる、3：右膝曲げて左足前に伸ばしボディとヘッドを右に回してセイムフットランジ、ジェフリーハーン教p236参)
 ・ホバーtoPP 123
 (㊦1：左足体重乗せる、2：右足左足に閉じてホバーしてPP、3：PPで左足前進、

女子1：左足体重乗せる、2：ボディ左に回しながら右足体重掛けずに左足に揃えてPP、
3：PPで右足前進)

・スタンディングスピントール

1 2 & 3 & 1 2 3

★★ (71)

※ウイーブ～ヒンジ～スィーブルターン～ウィップラッシュ※

DCに面してClidPoで始める

・ダブルリバーススピン

1 2 & 3

(注LODに面して終る)

・CODウィズレディRFデベロップ

1 2 3

(注1：左足DCに前進、2：右足右SLで斜めに前進して逆DCに面す、3：ボディ左に回しながら右膝曲げ女子のデベロップを補助、女子1：DCに向け右足後退、2：左足左SLで斜めに後退してDCに面す、3：ヘッドとスエーを左にしてヒップを引き上げながら右足を身体の前方にキックしてデベロップ)

・オープンランニングフィニッシュ

1 2 3

(注1：右OPで左足CBMP後退、2：ボディ右に回しながら右足横少し前に、3：DWに左足前進)

・ナチュラルターン1～3歩

1 2 3

(注終りLODに背面)

・シャッセトル

1 2 & 3

(注1：ボディ右に回しながら左足後退して中央に面す、2&3：LODに沿って右足から右方にシャッセ)

・ホバークロス

1 & 2 3

(注1：中央に面して左足右足の前に交差、&：右足体重移す、2：ボディ回転少なくして左足横少し前に置きDCに面す、3：右足横にしてDWに背面、ジェフリーハーン教p114参)

・ウイーブ4～6歩

1 2 3

(注3：左足横少し前に)

・ヒンジ

1 & 2 3

(注詳細は前述のフィガー(9)参)

・アウトサイドスィーブルトウウィップラッシュ

1 2 3

(注1：左足体重のままボディ右に回し女子スィーブルターンさせて右足前にポイントしてPP、2：DWに向けてPPで右足前進、3：ボディ左に回し右膝深く曲げ左足横少し前でスエー右に、女子1：右足小さく前進しながらボディ右にスィーブルターン、2：PPで左足前進、3：ボディ左に回し左膝深く曲げ右足横少し後でスエー左に、ジェフリーハーン教p234参)

・アウトサイドチェンジ

1 2 3

(注1：ボディ右に回しながら左足OPでCBMP後退、2：ボディ左に回しながら右足逆DCに後退、3：左足横少し前に前進してDWに面す)

・ナチュラルターン前半

1 2 3

(72)

※セიმフットランジへの各種先行フィガー※

(a) ウィスク

(b) ナチュラルターン1～3歩の後、インラインから(フィガー(80)参)

(c) ウイーブ

(d) ヒンジラインからレッグフックして(前述のフィガー(26)参)

(e) オーバースエー(スローアウェイを含む)(フィガー(98)参)

(f) ホバーコルテ

(g) ナチュラルツイストターン(先行：スピン&ツイスト)

- (h) チェアー
- (i) アウトサイドスピン
- (j) コントラチェックから右足に体重戻し女子の左ボディを直交させて右膝曲げて
- (k) オポジションポイント t o R (又は t o L)
- (l) ジグザグ t o R (先行：オープンテレマークなどから)
- (m) エロスライン t o R
- (n) レフトサイドチェック (前述フィガー (64) 参)
- (o) クロススイープル
- (p) リバースアウトサイドスイープル
- (q) カーブドフェザー
- (r) I v d スイープル t o デベロップ (前述フィガー (70) 参)
- (s) コントラチェックからナチュラルピボットして右足前進しナチュラルテレマークに入って
- (t) アウトサイドスイープルから P P で右足前進して

(73)

※セიმフットランジからの各種後続フィガー※

- (a) ランジポイント
- (c) ライトランジ
- (d) コントラチェック
- (e) ヒンジ
- (f) スイープル t o デベロップ
- (㊟女子左足体重移し左回転スイープルから右足デベロップ、フィガー (80) 参)
- (g) ウイープ
- (h) リバースアウトサイドスイープル
- (i) クイックオープンテレマーク
- (k) リバーススピン (2歩左回転ピボット)
- (l) レッグフック (㊟ジェフリーハーン教 p 134 参)
- (m) ドラグ t o デベロップ
- (n) I v d スローアウェイオーバースエー
- (o) ステイショナリーピボット
- (p) スタンディングスピン t o L
- (q) オーバースエー (スローアウェイを含む)
- (r) ダブルリバースウイング
- (s) ホバー t o P P (前述フィガー (70) 参)
- (t) ナチュラルホバー

(74)

※男子のレッグフックへ入る各種先行フィガー※

- (a) テレスピン
- (b) セიმフットランジ
- (c) タンブルターン
- (d) オーバースピンフロムダブルリバーススピン

(75)

※男子のレッグフックからの各種後続フィガー※

- (a) スタンディングスピン t o L
- (b) コントラチェック
- (c) オーバースエー (T h r w を含む)
- (d) オープンテレマーク

(e) シャッセ t o R

(76)

※ヒンジラインからの各種後続フィガー※

- ・ホバー t o P P
- ・ナチュラルスピン
- ・レグフック t o セイムフットランジ
- ・アウトサイドスイーブル
- ・スタンディングスピン t o R

(注& : スエー右にして右足左足の後に交差しながら女子を右方に前進リード、次のタイミングで右にツイスト)

★★ (77)

※コントラチェック&ナチュラルピボット~Flw t o I v dスイーブル t o L Fデベロッペ~ホバー t o P P※

c f. フィガー (30)、(50)、(70)

コーナー近くDCに面して始める

- ・Flwリバー&スリップピボット 1 2 & 3 (又は1 & 2 3)
- ・コントラチェック&ナチュラルピボット 1 2 3

(注1 : DCに向けてコントラ、2 3 : 右左と2歩で右に回転してDWに面す)

- ・Flw t o I v dスイーブル t o L Fデベロッペ 1 & 2 3

(注1 : PPで逆DWに右足横に、& : Flwで左足後退、2 : 左足体重のまま右足後に抜く、3 : ボディ左に回して女子デベロッペを補助、ジェフリーハーン教p 1 2 6参)

- ・ホバー t o P P 1 2 3

(注1 : 右足OP前進、2 : 右足のままボディ右に回してPP、3 : PPでDCに沿って左足横に)

★★ (78)

※クイックオープンリバー&リバー&スリップピボット~カービングスリーステップ~スエーチェンジ t o ナチュラルピボット※

c f. フィガー (56)、(84)

DCに向けてPPで始める

- ・クイックオープンリバー&リバー&スリップピボット 1 2 & 3 &

(注3 : 左足CBMP後退、& : 中央に右足後退ピボットしてLODに面す)

- ・カービングスリーステップ 1 2 3

(注1 : LODに左足前進、2 : 右SLで右足前進、3 : 逆DCに左足前進してスエー左に)

- ・スエーチェンジ t o ナチュラルピボット 1 2 3

(注1 2 : その場でスエー右に徐々に切り替えながら右足に体重移す、3 : 壁に左足後退ピボットしてLODに面す)

- ・Sydナチュラルスピン&ツイスト t o P P 1 & 2 3 & 1 2 3

(注1 & 2 3 : DWに右足前進してSydナチュラルスピンを行う、& : 右足左足の後に交差、1 2 3 : ツイストを解いてDCに向けてPPで終る)

- ・レフトウィスク 1 2 3

★★★ (79)

※オープンテレマーク~スタンディングスピン t o L~ホバーテレマーク~カーブドフェザー~アウトサイドスピン~ターニングロック t o R※

壁に面してセイムフットランジシェイプから始める

- ・オープンテレマーク 1 2 3

・スタンディングスピントール

1 & 2 & 3

(注 1 & 2 & 3 : 右足から5歩左回りにスタンディングスピンを踊り右足体重で終る、女子 1 & 2 & 3 : ヘッド左に保ち左足から5歩左回りに前進して左足体重で終る)

・ホバーテレマーク

1 2 3

(注 1 : 女子左OPに左足小さく前進、2 : 右足横にしてスエー左に切り替えつつ左足右足の方にブラッシュして女子と正対、3 : 左足横少し前に前進してDWに面す、女子 1 : 右足OPで後退、2 : 左足横にしながラスエーとヘッドを右に切り替えつつ右足左足の方へブラッシュして男子と正対、3 : 右足横少し後ろに後退してDWに背面)

・カーブドフェザー

1 2 3

(注 1 2 3 : 女子右OPに右足前進してカーブドフェザーを踊り新LODのDWに背面して終る)

・アウトサイドスピン

1 2 3

(注 回転の少ないアウトサイドスピンを踊りLOD背面して終る)

・ターニングロックトール

1 & 2 3

★★★ (80)

※ナチュラルスピントールセიმフットランジ〜レディスイーブルトールデベロップ〜ツイストトール※

c f . フィガー (3 3)

C 1 d P oでDWに面して始める

・ナチュラルスピントールセიმフットランジ

1 2 3 , 1 2 3

(注 前半 1 2 3 : ナチュラルターンの1〜3歩、後半 1 : LODに左足後退ピボットしてLODに面す、2 : ボディ右回転継続しながらDWに向けて右足前進して女子のボディを右に回し左サイドが略直交するようにリード、3 : 右足体重のままDWに面して膝曲げヘッドを女子に向けてセიმフットランジ、女子 前半 1 2 3 : ナチュラルスピントールの1〜3歩、後半 1 : LODに右足ピボティングアクションで前進、2 : ボディ右に回しながら左足右足に閉じて左ボディを男子と略直交させる、3 : 右足CBMP後退してヘッド左でセიმフットランジシエイプ)

・レディスイーブルトールデベロップ

1 2 3 , 1

(注 1 2 3 : 左足体重移しながらボディ引き上げて女子を左回転させる、1 : 左膝曲げてボディ左に回し女子のデベロップを補助、女子 1 2 : 左足体重のままボディ左に回してイーブルして右足左足に揃え右ボディを男子に略直交させる、3 : ヘッド左に回し左膝十分に曲げて腰を前に出して右足大腿をリフト、1 : 右足を身体の前方にキックしてデベロップ)

・ツイストトール

2 & 3 & , 1 2 3

(注 2 & : 左膝伸ばしながらヘッドと視線を右に回して右方に女子が前進するようにリード、3 : ヘッドとボディを右に回して右足左足の後に交差、1 & : 右足体重移してツイスト、2 : 右足体重移しながら左スエーに切り替える、3 : C 1 d P oで左足前進、女子 2 : ヘッド左のまま右足着地して右回転の準備、& 3 & 1 : ヘッド左に保ち左右左右と4歩右に回りながら前進、2 : 左足横にしてC 1 d P oとなりスエーとヘッドを右に切り替える、3 : C 1 d P oで右足後退)

・ナチュラルターン1〜3歩

1 2 3

(81)

※オーバースエー (Thwy オーバースエーを含む) への各種先行フィガー※

(a) オープンテレマーク

(b) コントラチェック

(c) プロムナードシャッセ

(d) アウトサイドイーブル

(e) ターニングロックトール

- (f) ターニングロック t o L & スローロック
- (g) スタンディングスピント o R (フィガー (92) 参)

(82)

※オーバースエーからの各種継続フィガー※

- (a) ホバー t o P P
- (b) レディ L F デベロッペ t o T h w y オーバースエー
- (c) ルドルフ F l w からリバースピボット
又はルドルフ F l w から I v d スイープル t o デベロッペに継続
- (d) ナチュラルツイスト (前述フィガー (12) 参)
- (e) エロスライン t o R
- (f) リバースピボット
- (g) ウィスク
- (h) スタンディングスピント o R
- (i)

※ T h w y オーバースエーからの各種継続フィガー※

- (a) ホバー t o P P
- (b) セイムフットランジ (フィガー (98) 参)
- (c) ライトランジ
- (d) ナチュラルピボット (フィガー (99) 参)

★ (83)

※オープンテレマーク～F l w ナチュラルターン～トラベリングコントラチェック※

DCに面してC l d P oで始める

- ・オープンテレマーク 1 2 3
(㊦ DWに向けてP Pで終る)
- ・F l w ナチュラルターン1～4歩 1 2 3, 1
(㊦ 1 : DWにP Pで右足前進、2 : ボディ右に回しながらP Pで左足横に、3 : P Pを保ちDWに向け右足横に、1 : ヘッド左のまま略壁に向けて右S LでF l wに左足後退、女子最後1 : F l wに右足後退)
- ・シャッセ t o R 2 & 3
(㊦ 2 & 3 : ヘッドを右に回してDWに沿って右左右とシャッセ、女子 2 & 3 : ヘッド左に回して左方にシャッセ)
- ・トラベリングコントラチェック 1 2 3
(㊦ 1 : L O Dに沿って左足前進、2 : 右足左足に閉じてP Pに回し始める、3 : DCに沿ってP Pで左足横に)
- ・ウイーブフロムP P 1 2 3, 1 2 3
(㊦ P Pで右足前進からのウイーブを踊る)

★★★ (84)

※ホバーリバースターン～ランニングフェザー※

c f . フィガー (46) 、 (104)

DCに面してC l d P oで始める

- ・リバースターン前半 1 2 3
- ・ホバーリバースターン 1 2 3
(㊦ 1 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C l d P oのままDWに面して左足横に)
- ・ランニングフェザー 1 & 2 3
(1 : 右足O P 前進、& : P Pで左足前進、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)

・ナチュラルスピン 1 2 3

(注1: ボディ右回転継続してDWに右足前進、2: 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、3: DWに右足前進して終る)

・チェックドナチュラル 1 2 3

(注1 2: 左足横少し後ろに、3: 左足後退ピボットしてDCに面して終る)

★ (85)

※リバースターン～ヒンジ～レディデベロップ&レッグフック to セイムフットランジ※

c f. フィガー (9)、(16)、(26)

DCに面してC1dPoで始める

・リバースターン1～3歩 1 2 3

・ヒンジ 1 2 3

(注1: DCに右足後退、2: DWに向けて左足横にして女子を左に回す、3: 左膝曲げボディ左に強く回してヒンジラインにリード、女子1: DCに左足前進、2: DCに向けて右足横にしてライズ、3: ボディ左に回しLODに沿って左足小さく後退(レフトウイスクアクションを使う)

・レディデベロップ&レッグフック to セイムフットランジ 1 2 & 3

(注1: 左膝曲げて女子前進をリード、2: 左足体重保ちボディ右に回しヘッド左でハイレフトランジシェイプとなる、&: ヘッド右に回し右足左足に揃える、3: 右膝曲げヘッド左にしてセイムフットランジ、女子1: 右足体重移す、2: 右足体重のままボディ右に回しヘッド左にして左足レッグフック、&3: 右足体重のまま左足前にポイントしヘッド右にしてセイムフットランジ、ジェフリーハーン教p236参)

★★ (86)

※オープンリバースターン～ダブルフォワードロック～ダブルバックロック※

※リバースインピタス to CPP to PP※

c f. フィガー (15)、(40)、(87)

DWに面してC1dPoで始める

・ナチュラルスピントurn to PP 1 2 3, 1 2 3

(注LODに沿ってPPで終る)

・レフトウイスク 1 2 3

・リカバー to C1dPo 1 2 3

(注1: 左足体重移す、2: 右足横に、3: スエー左にしてヘジタイト)

・コントラチェック&ナチュラルピボット 1 2 3

(注1: 左足CBMP前進してコントラチェック、2: ボディ右に回しながら右足体重戻す、3: 左足後退ピボットして中央に面す)

・RFクローズドチェンジ 1 2 3

(注1: 右回転継続してDCに右足前進、2: 左足横に、3: 右足左足に閉じる)

・オープンリバースターン 1 2 3

・ダブルフォワードロック 1 2 & 3 &

(注1: 右足後退ピボットしてDWに面す、2 & 3 &: LODに沿って左足から前進ロックを2回)

・ダブルバックロック 1 2 & 3 &

(注1: 左足前進ピボットしてDWに背面、2 & 3 &: LODに沿って右足から後退ロックを2回)

・リバースインピタス to CPP to PP 1 2 3, 1 2 3

(注前半1: DCにトゥターンインして右足後退、2: ボディ左に回しながら左足右足に閉じてヒールターン、3: 右SLでLODに右足横にしてCPPで終る、後半1: CP

Pで左足前進、2:ボディ右に回しながら女子の両足の間に右足前進しながらPPの準備、
3:新LODのDWに向けてPPで左足横に、ジェフリーハーン教p98)

→㊦上記リバースインピタストoCPPtoPPに代えてバウンズFlwを踊ることもできる

★★ (87)

※ダブルリバーススピン&オーバースピン~リバースインピタストoCPP~バウンズFlw※

cf. フィガー (86)

DCに面してCl dPoで始める

・ダブルリバーススピン&オーバースピン 1 2 & 3 &

(㊦最後&:左足前進ピボットしてLODに背面して終る)

・リバースインピタストoCPP 1 2 3

(㊦1:DCにトゥターンインして右足後退、2:ボディ左に回しながら左足右足に閉じてヒールターン、3:右SLでLODに右足横にしてCPPで終る、ジェフリーハーン教p98)

・バウンズFlwウィズウイーブエンディング1~4歩 1 & 2 3

・アウトサイドチェンジtoPP 1 2 3

(88)

※ライトランジへの各種先行フィガー※

(a) サイドクロス

(b) オープンテレマーク

(c) ホバーコルテ

(d) リバースコルテ

(e) リバースインピタス

(f) オーバースエー

(g) ナチュラルFlw

(h) アウトサイドスピン

(i) テレスイーブル

(j) ダブルナチュラルスピン&オーバースピン

(k) プロムナートシャッセ

(l) エロスラインtoL (またはR)

(m) テレスピン1~5歩 (1 2 3 & 1)

(o) エロスラインtoR

(89)

※ライトランジからの各種後続フィガー※

(a) チェックtoリバースピボット

(b) ナチュラルスピントーン後半

(c) ナチュラルロンデ (㊦詳細は前述のフィガー(17)参)

(d) ウィングロール (㊦詳細は前述のフィガー(42)参)

(e) ターニングロックtoR

(f) ナチュラルツイストターン

(g) セイムフットランジ

★★★ (90)

※クイックオープンナチュラルテレマーク~オポジションポイントtoR~セイムフットランジ~ウイーブ※

cf. フィガー (15)、(29)

DWに沿ってPPで始める

・クイックオープンナチュラルテレマーク 1 & 2 3

(注 PPでDCに向けて左足前進して終る、詳細は前述フィガー(15)、ジェフリーハーン教p52参)

・オポジションポイントtoR 1 2 3

(注 1: PPで右足前進、2: ボディ右に回しながら左足横少し後ろにして女子と正対しスエー右に、3: 左膝曲げヘッドとスエーを左にしてThwオーバースエーラインとなり女子のヘッドとでVラインを作る、女子1: PPで左足前進、2: 右足横少し前にしてスエー左に、3: 左ボディを男子に直交させヘッドとスエーを左にして左足前に伸ばしてセイムフットランジシェイプ)

・セイムフットランジ 1 2 & 3 (女子1 2 3)

(注 1 2: ボディ左に回しながら左膝伸ばして女子と正対、&: 右足左足に閉じる、3: ボディ右に回してベッドとスエーを左にして右膝曲げセイムフットランジシェイプ、女子1 2: ボディ左に回しながら右膝伸ばし左足を右足に近付けて男子と正対、3: ボディ右に回して右膝曲げ左ボディを男子と直交させて左足前に伸ばすとともにヘッドとスエーを右に切り替えてセイムフットランジシェイプ)

・ウイーブ 1 2 3, 1 2 3

(注前半1: 右足体重のままボディ左に回して女子の前進をリード、2: 左足前進して女子と正対してDCに面す、3: 右足横少し後ろに、後半1 2 3: ウイーブの4~6歩)

★★ (91)

※ナチュラルスピターンtoXライン~オーバースエー~ルドルフFlw~カービングスリーステップ※

c f. フィガー(69)

・ナチュラルスピターンtoXライン 1 2 3, 1 2 3

(注前半1 2 3: ナチュラルスピターンの1~3歩、後半1 2: ナチュラルスピターンの4、5歩、3: LODに面して右足体重のまま左足横前に伸ばしてXライン)

・オーバースエー 1 2 3

(注 1: DCに左足横にして女子と正対、2 3: 左膝曲げてオーバースエー)

・ルドルフFlw 1 2 3

(注 1: 右足体重のまま左足後方にロンデ、2: Flwで左足後退、3: 女子を対向させて右足後退ピボットして略中央に面す)

・カービングスリーステップ 1 2 3

(注 1 2 3: 左右左と3歩左回りに前進しスエー左にしてDCに背面して終る)

・スエーチェンジ 1 2 3

(注 1 2 3: スエーを徐々に右に切り替えながら右足に体重移す)

・アウトサイドチェンジ 1 2 3

(注 1: DCに左足後退)

・ランニングクロスシャッセ 1 & 2 3

(注ガイハワード教p683)

★★ (92)

※リバースターン~レフトウィスク~スタンディングスピントR~サイドスエー~Thwyオーバースエー※

DCに面してCl dPoで始める

・オープンテレマーク 1 2 3

(注DWに沿ってPPで終る)

・ウイング 1 2 3

(注DCに面して終る)

・リバースターン1~3歩 1 2 3

- ・レフトウィスク 1 2 3
(㊦ DWに面して終る)
- ・スタンディングスピント R 1 2 & 3 &
(㊦ 1 : 左足体重移す、2 & 3 & : 右足から右回りで小さく4歩前進して左足体重で終る、女子 1 2 & 3 & : 右足から右回りに5歩前進して右足体重で終る)
- ・Xライン 1 2 3
(㊦ 1 : ボディ右に回しながら逆LODに右足横に、2 3 : 右足体重のままスエー少し左にして左足横少し前にポイント、女子 1 : ボディ右に回しながら逆LODに左足横に、2 3 : 左足体重のままボディ更に右に回しスエー少し右に)
- ・Thwy オーバースエー 1 2 3
(㊦ 1 : ボディ少し左に回しスエー左にして左足横に、2 3 : 左膝曲げでThwy オーバースエー、女子 1 : ボディ少し左に回しスエー右にして右足横に、2 3 : 右膝曲げ左足伸ばしてThwy オーバースエー)

★★ (93)

※オープンインピタス～ウィップラッシュュト レディRFデベロップ※

DWに沿ってPPで始める

- ・オープンナチュラルターン 1 2 3
- ・オープンインピタス 1 2 3
(㊦ DCに沿ってPPで終る)
- ・ウィップラッシュュト レディRFデベロップ 1 2 3
(㊦ 1 : PPで右足前進、2 : 右足体重のままスエー右にしてボディ左に回して女子の左回転をリード、3 : さらにボディを左に回して女子のデベロップを補助、女子 1 : PPで左足前進、2 : 左足体重のままボディ左に回し右足折り畳んで左足に揃えボディ右サイドを男子に略直交させる、3 : 左足体重のままヒップを引き上げ右足を身体の前方にキックしてデベロップ)
- ・リカバート PP 1 2 3
(㊦ 1 : 左足後退、2 : ボディ右に回しながら右足左足に閉じてPPに戻し始める、3 : DWに沿ってPPで左足前進、女子 1 : 右足前進、2 : ボディ右に回しながら左足右足に閉じる、3 : PPで右足前進)

★★ (94)

※ナチュラルスピント PP～サイドクロス～オープンリバースターン～シャッセトL～ランニングクロスシャッセ※

DWに面してCl d P oで始める

- ・ナチュラルスピント PP 1 2 3, 1 2 3
(㊦前半1 2 3 : ナチュラルスピントの1～3歩、後半1 : 左足DWに後退、2 : LODに右足前進しながら女子をPPに回し始める、3 : DCに沿ってPPで左足横に)
- ・サイドクロス 1 2 3
- ・オープンリバースターン 1 2 3
- ・シャッセトL 1 2 & 3
(㊦LODにそって左方にシャッセ)
- ・ランニングクロスシャッセ 1 & 2 3

★★ (95)

※ターニングロックトL～チェックドナチュラル～レディRFデベロップ～ホバート PP※

DWに面してCl d P oで始める

- ・ナチュラルスピント 1 2 3, 1 2 3
(㊦DCに背面して終る)

- ・ターニングロック t o L 1 & 2 3
(㊦ DWに面して終る)
- ・チェックドナチュラル 1 2 3
(㊦ 1 : DWに右足 O P 前進、2 : 左足横少し後ろに、3 : 右足後退ピボットして L O D に面して終る、女子 1 : DWに左足後退、2 : 右足左足に閉じてヒールターンして略逆 DC に面す、3 : 左足前進ピボットして逆 L O D に面す、ジェフリーハーン教 p 1 0 2)
- ・レディ R F デベロッペ 1 2 3
(㊦ 1 2 : 左足体重掛けずに横にポイントしボディ左回転継続しながら徐々にスエー右に強くする、3 : 右足体重のまま女子デベロッペを補助、女子 1 2 : 左足体重のままボディ左に回しつつスエーとヘッドを徐々に左に向ける、3 : 右足を前方にデベロッペ)
- ・ホバー t o P P 1 2 3
(㊦ 1 : 左足 O P 後退、2 : 右足左足に閉じてスエー戻す、3 : DWに沿って P P で左足前進)

★★ (96)

- ※ナチュラルスピントーン～リバースコルテ※
- ※クイックオープンナチュラルテレマーク～チェアー t o セイムフットランジ～ツイスト t o R ～オープンランニングフィニッシュ※
c f. フィガー (36)、(103)

- DWに面して C 1 d P o で始める
- ・ナチュラルスピントーン 1 2 3, 1 2 3
(㊦ 逆 DC に背面して終る)
 - ・リバースコルテ 1 2 3
(㊦ DWに背面して終る)
 - ・バックロック 1 2 & 3
(㊦ DWに背面して後退ロック)
 - ・オープンインピタス 1 2 3
(㊦ DC に沿って P P で終る)
 - ・クイックオープンナチュラルテレマーク 1 2 & 3
(㊦ DC に沿って P P で終る)
 - ・チェアー t o セイムフットランジ 1 2 3, 1 2 3
(㊦ 前半 1 : P P で右足前進チェック、2 : 左足体重戻す、3 : 右足体重掛けずに左足に揃え女子左ボディを直交させる、後半 1 : 略 L O D に面して右足横にして膝曲げセイムフットランジ、2 : 左足体重戻す、3 : 右足左足の後ろに交差、女子 前半 1 : P P で左足前進チェック、2 : 右足体重戻す、3 : 左足小さく後退、後半 1 : 右足後退してセイムフットランジ、2 : 左足体重移す、3 : ボディ左に回しながら右足体重掛けずに左足に揃えて男子に正対)
 - ・ツイスト t o R 1 2 & 3
(㊦ 1 2 & 3 : 両足で右に回転して右足体重の C 1 d P o で終る、女子 1 2 & 3 : 右足前進から男子の周りを右回転して左足体重の C 1 d P o で終る)
 - ・オープンランニングフィニッシュ 1 2 3
(㊦ 1 : 逆 DW に左足 O P 後退、2 : 女子の両足の間に右足前進しながらボディ右に回して P P にホバー、3 : 新 L O D の DW に沿って P P で左足前進)

★★★ (97)

- ※クイックナチュラルスピント F l w ウィスク～E x t ウィーブ～レフトウィスク～ツイスト t o アウトサイドスイーブル～セイムフットランジ※
c f. フィガー ()
- コーナー近く DW に面して C 1 d P o で始める
- ・クイックナチュラルスピン 1 2 3, 1 2 & 3

(㊦前半1 2 3 : ナチュラルスピントーンの1~3歩でL O Dに背面、後半1 2 & : ナチュラルスピントーンの4~6歩を踊り新L O Dの略D Wに面す、3 : 逆D Wに右足横に)

・ F l w ウィスク 1 2 3

(㊦1 : 左足右足の後に交差しD Cに沿ってP P、2 3 : 左足体重のままスエーとヘッドを右に切り替える)

・ E x d ウィーブフロムP P 1 2 3, 1 & 2 & 3

(㊦1 2 3 : ウィーブフロムP Pの1~3歩を踊り終りにスエーを右に切り替える、1 & 2 & : スエー右に保ち女子右O Pのまま左右左右と4歩後退ラン、3 : 左足横少し前にしてP Pで終る)

・ レフトウィスク 1 2 3

(㊦1 2 : P Pで右左と2歩前進、3 : 右足左足の後に交差してレフトウィスク)

・ ツイスト t o アウトサイドスィーブル 1 2 & 3, 1

(㊦1 2 & 3 : 右にツイスト、1 : 左足C B M P後退してアウトサイドスィーブル、女子1 2 & 3 : 右足から右回りに4歩前進、1 : 右足前進してアウトサイドスィーブルを踊りL O Dに沿ってP Pで終る)

・ セイムフットランジ 2 & 3

(㊦2 : P Pで右足前進、& : 右足体重のまま女子のボディを左に回し女子と正対、3 : 右膝曲げて女子を右に回して左ボディを直交させてセイムフットランジ、女子2 : P Pで左足前進、& : 右足左足に閉じてボディ左に回し男子と正対、3 : ボディ右に回して左ボディを男子に直交させ左足前に伸ばしてセイムフットランジ)

★★ (98)

※ T h w y オーバースエー~セイムフットランジ~クイックオープンテレマーク※

D Cに面してC l d P oで始める

・ ダブルリバーススピン 1 2 & 3

・ オープンテレマーク 1 2 3

・ T h w y オーバースエー 1 2 3

・ リカバー t o セイムフットランジ 1 2 3, 1 2 3

(㊦前半1 2 : 左膝伸ばしながら女子を右回転させて立ち上がらせる、3 : 左足体重のまま女子左ボディを直交させる、後半1 : 右足横に、2 : 右膝曲げてスエー右にしてセイムフットランジ、3 : ボディ右に回して女子をヘッドターンさせる、女子前半1 2 : ボディ右に回しながら右膝伸ばす、3 : 左足小さく横にして左ボディを男子に直交させる、後半1 : 右足C B M P後退、2 : 右膝曲げつつヘッドを徐々に右から左に回し左足前に伸ばしてセイムフットランジ、3 : ボディ右に回してヘッドターン)

・ クイックオープンテレマーク &, 1 & 2 3

★★★ (99)

※ スタンディングスピン t o R ~チェンジングスエー~ T h w y オーバースエー~ ナチュラルスピン※

c f. フィガー (5 6)

D Cに背面してC l d P oで始める

・ レフトウィスク 1 2 3

(㊦1 : D Cに右足後退、2 : D Wに沿ってP Pで左足横に、3 : 右足左足の後ろに交差してレフトウィスク)

・ スタンディングスピン t o R 1 2 & 3

(㊦1 2 & 3 : ボディ右に回しながら左足から4歩右回転して右足体重で終る、女子1 2 & 3 : 右足から4歩右回転して左足体重で終る)

・ チェンジングスエー 1 2 3

(㊦1 2 3 : 右足体重のまま膝曲げてボディを右に回しヘッドは左に、女子1 2 3 : 左足体重のままボディ右に回してヘッドを右にし右足を右前方に伸ばす)

- ・ T h w y オーバースエー 1 2 3, 1 2 3
 (㊦前半1：ボディ左に回しながらスエー左にして左足体重移しレフラシンジシェイブに、2 3：左膝曲げながら右スエーに切り替えてボディ左回しT h w y オーバースエーの準備、後半1 2 3：T h w y オーバースエー)
- ・ ナチュラルスピン 1 2 3
 (㊦1：左足体重のままボディ右に回しつつ膝伸ばして立ち上がる、2：ボディ右回転継続しながら女子の両足の間に逆D Cに向け右足前進、3：左足横少し後ろにしてピボットしてD Cに面す)
- ・ サイドクロス 1 2 3

★★★ (1 0 0)

※ダブルリバーススピン～ボーンシェル～スタンディングスピン t o L ※

c f. フィガー (2)、(6 7)

- LODに面してC 1 d P oで始める
- ・ ダブルリバーススピン 1 2 & 3
 (㊦終りLODに面す)
- ・ ボーンシェル & 1 2 3
 (㊦詳細は前述フィガー (2) 参)
- ・ スタンディングスピン t o L & 1 & 2 & 3 & 1 & 2 3
 (㊦最後2：左足のままヘジテイトしてC 1 d P oに戻る、3：右足横少し後にしてD Cに背面して終る、ジェフリーハーン教 p 9 2 参)
- ・ アウトサイドチェンジ 1 2 3
- ・ ヘジテイションチェンジ 1 2 3, 1 2 3
 (㊦D Cに面して終る)

★★★ (1 0 1)

※ウィーブスイッチ～S y d ナチュラルスピン～ターニングロック t o R ※

c f. フィガー (2 8)

- DWに面してC 1 d P oで始める
- ・ ナチュラルターン1～3歩 1 2 3
- ・ オープンインピタス 1 2 3
- ・ ウィーブスイッチ 1 2 3, 1 2 3
 (㊦LODに面して終る)
- ・ S y d ナチュラルスピン 1 & 2 3
- ・ ターニングロック t o R 1 & 2 3
- ・ ランニングウィーブ 1 2 & 3
- ・ リバースターン4～6歩 1 2 3
- ・ コントラチェック&リカバー t o P P 1 2 3
 (㊦D Cに沿ってP Pで終る)

★★ (1 0 2)

※ウィスク～ステイショナリーピボット～コントラチェック～ナチュラルピボット※

- DWに面してC 1 d P oで始める
- ・ ウィスク 1 2 3
- ・ ステイショナリーピボット 1 2 3
 (㊦1：LODに右足前進、2：女子を正対させながらD Cに左足前進、3：右足横少し後ろに後退ピボットして逆LODに面す)
- ・ コントラチェック&ナチュラルピボット 1 2 3
 (㊦1：逆DWに左足前進してコントラチェック、2：ボディ右に回しながら右足体重戻す、3：左足後退ピボットしてLODに面す)

・ナチュラルターン1～3歩 1 2 3

★★★ (1 0 3)

※ナチュラルターン～ナチュラルスピン～プロムナードシャッセ～チェアー～セイムフットランジ※

c f. フィガー (3 6)、(9 6)

DWに面してC 1 d P oで始める

・ナチュラルターン1～3歩 1 2 3

・ナチュラルスピン 1 2 3

(㊦ LODに面して終る)

・プロムナードシャッセ 1 2 & 3

(㊦ 1 : スエー少し右にしてDWに右足前進してPP、2 & 3 : LODに沿ってPPのままシャッセ)

・チェアーtoセイムフットランジ 1 2 3, 1 2 3

(㊦前半1 : PPで右足前進してチェアー、2 : ヘッド右に向けたまま左足体重戻す、3 : 右足体重掛けずに左足に揃え女子の左ボディを直交させる、後半1 : 右足横にしてセイムフットランジ、2 3 : この状態を保ちヘッドターン)

・リカバーtoバックウィスク 1 2 3, 1 2 3

(㊦前半1 : 右足体重のまま女子を送り出す、2 : 左足体重移して女子の左回転をリード、3 : 右足左足に閉じて女子と正対、後半1 2 3 : バックウィスク)

★★★ (1 0 4)

※ランニングフェザー～ホバークロス※

※ホバークロス～ランニングクロスシャッセ～クイックウイーブ※

コーナー近くDCに面してC 1 d P oで始める

・C 1 dテレマーク 1 2 3

(㊦ 3 : スエー左にする)

・ランニングフェザー 1 & 2 3

(㊦ 1 : スエー左のまま右足OP前進、& : スエー右にしてPPで左足前進、2 : スエー右のままPPでDWに向け右足前進、3 : 左足横後にオープントゥピボットして女子と正対、女子1 : スエー右にしてヘッド右に向け左足OPで後退、& 2 : スエー左にして右左2歩PP前進、3 : 右足男子の間に前進ピボット、ジェフリーハーン教 p 3 0 参照)

・ホバークロス 1 2 3, 1 2 3

(㊦前半1 2 3 : 右回転オーバーターンして新LODのLODに面して終る、後半1 : 左足左OPアクロス前進、2 : 右足体重戻す、3 : 新LODのDCに向け左足横少し前に)

・ランニングクロスシャッセtoPP 1 & 2 3

(㊦ 1 : 新LODのDCに向かって右足OP前進、3 : 左SLで左足横にしてPP、ガイワード教 p 6 8 参)

・クイックウイーブfromPP 1 2 & 3 (又は1 & 2 3)

(㊦ 1 : PPでDCに右足OP前進)

★★ (1 0 5)

※カーブドフェザー～アウトサイドスピン～セイムフットランジ※

DWに面してC 1 d P oで始める

・オープンナチュラルターン 1 2 3

・ランニングフィニッシュ 1 2 3

(㊦ LODに面して終る)

・カーブドフェザー 1 2 3

(㊦ DCに背面して終る)

・アウトサイドスピン 1 2 3

(㊟逆DWに面して終る)

・セიმフットランジ 1 2 3 (女子1 2 & 3)

(㊟1 2 : 逆DCに右足前進して女子ロンデにリード、3 : 右膝曲げ逆LODに左足ポントしてセიმフットランジ、女子1 2 : 左足横にしてボディ右に回して右足ハイロンデ、& : 右足左足に閉じて左ボディを男子と直交、3 : 右足体重のまま逆LODに左足前にポイントしてセიმフットランジ)

・リカバー to Cl d P o 1 2 3

(㊟1 2 : 左足体重移してボディを左に回す、3 : 女子と正対してDCに右足後退、女子1 : ボディ左に回しながら左足前進、2 : 右足左足に閉じる、3 : DCに左足前進)

・アウトサイドチェンジ 1 2 3

★★ (106)

※オープンテレマーク～オポジションポイント to R～セიმフットランジ※

c f . フィガー (5) 、 (66)

DCに面して始める

・オープンテレマーク 1 2 3

・オポジションポイント to R 1 2 & 3

(㊟1 : PPで右足前進、2 : PPで左足横少し後ろに、& : 左足体重のまま少しライズして女子を少し右に回し左ボディを直交させる、3 : 左膝曲げ左足横に伸ばしてオーバースエーライン、女子1 : PPで右足前進、2 : PPで左足体重掛けずに右足に近づける、& : 右足体重のまま少しライズして左ボディを男子に直交させる、3 : 右膝曲げ左足前に伸ばしヘッド左にしてセიმフットランジポイント)

・セიმフットランジ 1 2 & 3

(㊟1 2 : 左膝伸ばして少しライズ、& : 右足左足に閉じる、3 : ボディ少し右に回し女子ヘッドターンさせながら右膝曲げヘッド左にしてセიმフットランジ)

★★★ (107)

※カービングスリーステップ～タンブルターン～リバーインピタス～シャッセロール to R※

LODに面してCl d P oで始める

・ダブルリバーズスピン 1 2 & 3

(㊟LODに面して終る)

・カービングスリーステップ 1 2 3

(㊟LODに背面して終る)

・タンブルターン 1 2 & 3

(㊟LODに背面して終る)

・リバーインピタス 1 2 3

(㊟DWに背面して終る)

・シャッセロール to R 1 2 & 3

(㊟DWに右足前進し終りはLODに背面)

・ナチュラルスピントーン4～6歩 1 2 3

★★★ (108)

※カービングスリーステップ～レグフック to スタンディングスピン to L※

DCに面してCl d P oで始める

・オープンテレマーク 1 2 3

(㊟DWに沿ってPPで終る)

・ビッグトップ 1 2 3

(㊟LODに面して終る)

・カービングスリーステップ 1 2 3

(㊟ LODに背面して終る)

・レグフック t o スタンディングスピン t o L 1 2 3 1 & 2 & 3 &

(㊟前半 1 2 3 : 右足体重で左足リフトしたまま左回転してレグフック、後半 1 : 左足右足の後ろに交差、& 2 & 3 & : 右左右左右と 5 歩左回りに前進回転し DC に面して終る)

・シャッセ t o R 1 2 & 3

★★★ (109)

※オープンナチュラルターン～アウトサイドスピン～ターニングロック t o R t o ピボット～Syd ナチュラルスピン※

コーナー近く DW に面して始める

・ウイスク 1 2 3

・オープンナチュラルターン 1 2 3

・アウトサイドスピン 1 2 3

・ターニングロック t o R t o ピボット 1 & 2 3

(㊟ 1 & : 新 LOD の LOD に沿って後退ロック、2 : ボディ右に回しながら女子の両足の間に右足前進してスピンして LOD に面す、3 : 左足横少し後ろにオープントゥピボットして LOD に背面、ジェフリーハーン教 p 8 8 参)

・Syd ナチュラルスピン 1 & 2 3

(㊟ 1 & 2 : 右左右と 3 歩右回転スピンして DC に背面、3 : DC に左足後退)

・リバースターン 4 ~ 6 歩 1 2 3

(㊟ DW に面して終る)

★★★ (110) 参考 : ジェフリーハーン教 p 8 6 、 p 1 3 0

※オープンナチュラルターン～クイックアウトサイドスピン～ルドルフ F l w ※

DW に向け P P で始める

・オープンナチュラルターン

& クイックアウトサイドスピン 1 2 3 & , 1 & 2 3

(㊟ LOD に面して終る、ジェフリーハーン教 p 8 6 参)

・ルドルフ F l w 1 2 3

(㊟ 1 : 逆 DW に向けて右足横に、2 : F l w で左足後退して LOD に面す、3 : 右足トゥターンインで後退ピボットして DC に面して終る)

・シャッセ t o R 1 2 & 3