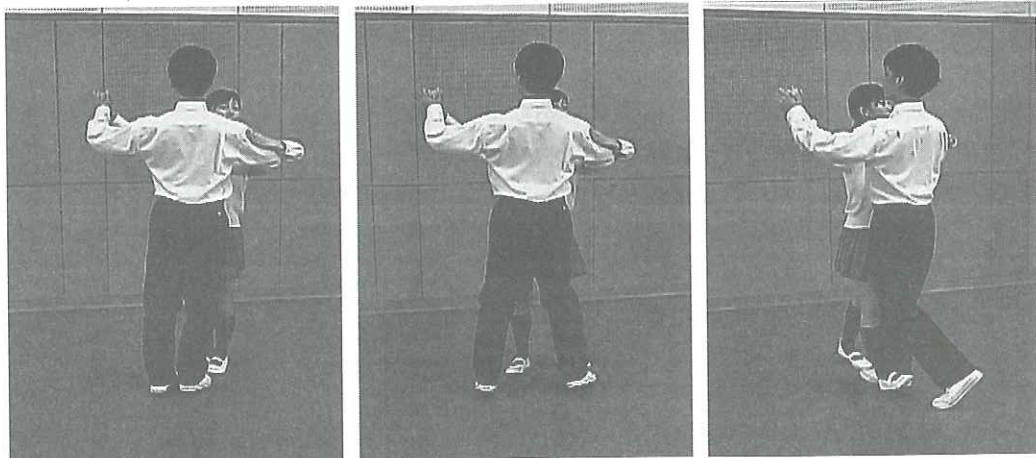


◆パート1 ①右回りのクォーター・ターン

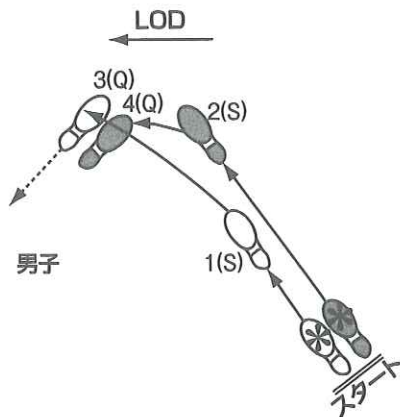
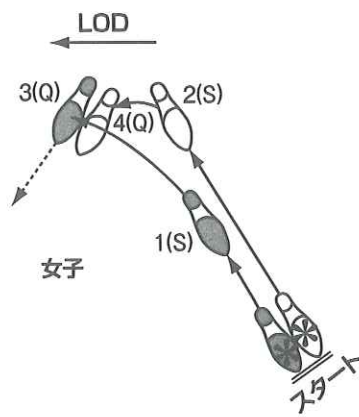
LOD(進行線)



歩順 4
カウント Q
男子 右足、左足にクローズ
(女子 左足、右足にクローズ)

歩順 3
カウント Q
男子 左足横へ
(女子 右足横へ)

歩順 2
カウント S
男子 右足前進
(女子 左足後退)

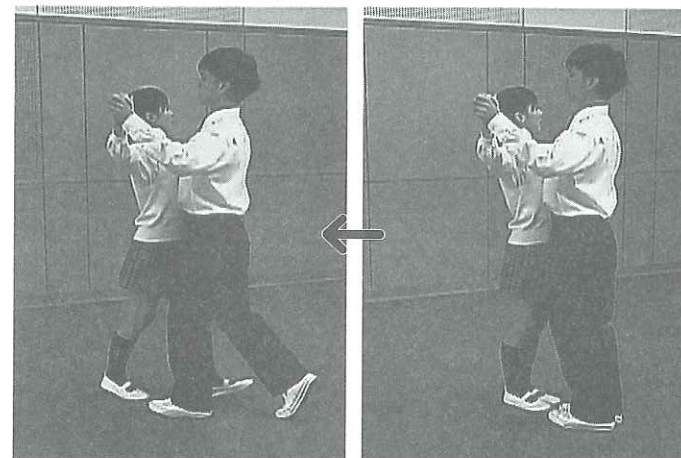


歩順
↓
カウント
1S
Q

*スタートの足のマークです

---▶ 次に動く足とその方向

LOD(進行線)



歩順 1
カウント S
男子 左足前進
(女子 右足後退)

スタート

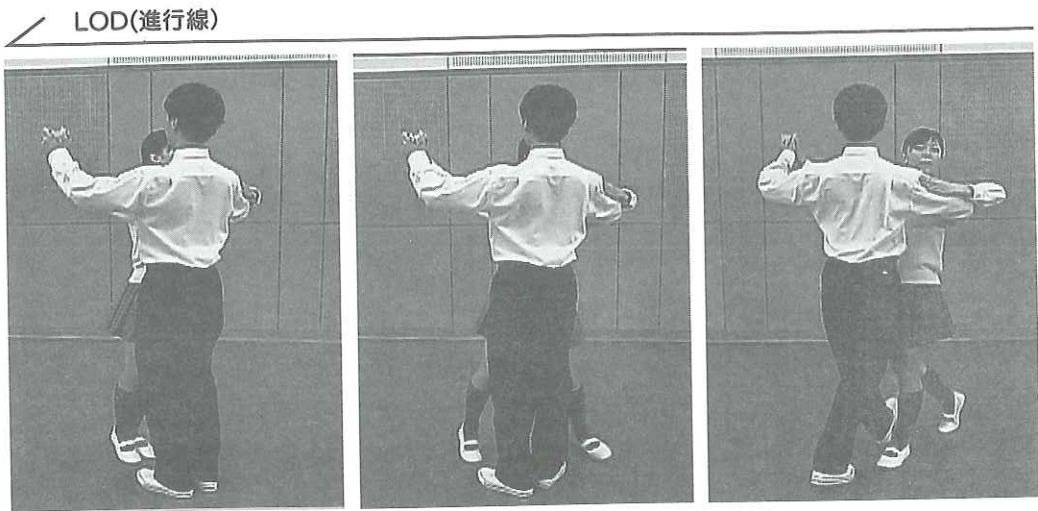
男子 壁斜めに面し、右足体重で始める
(女子 壁斜めに背面し、左足体重で始める)

①右回りのクォーター・ターン

男子 壁斜めに面し、右足体重で始める、女子 壁斜めに背面し、左足体重で始める

歩順	カウント	男子			女子		
		足の位置	回転量	アライメント	足の位置	回転量	アライメント
1	S	左足 前進	なし	壁斜めに面して	右足 後退	なし	壁斜めに背面して
2	S	右足 前進	右回転を始める	壁斜めに面して	左足 後退	右回転を始める	壁斜めに背面して
3	Q	左足 横へ	2~3の間で1/8	中央に背面して	右足 横へ	2~3の間で1/4 (体の回転を少なく)	中央斜めに向けて
4	Q	右足 左足にクローズ	3~4の間で1/8	中央斜めに背面して	左足 右足にクローズ	体を少し回転	中央斜めに面して

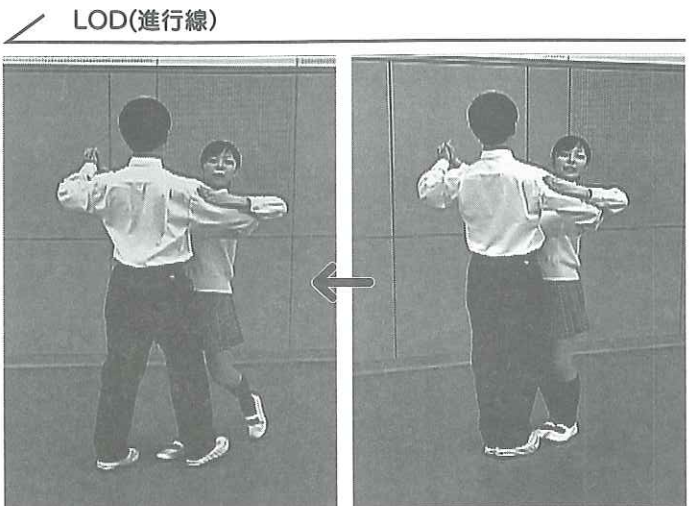
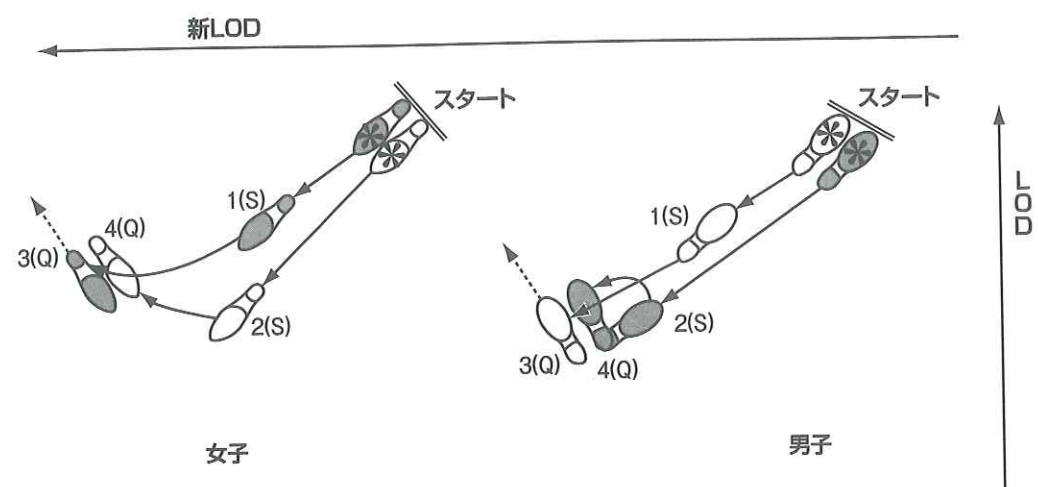
◆パート1 ②左回りのクォーター・ターン



歩順 4
カウント Q
男子 右足、左足にクローズ
(女子 左足、右足にクローズ)

歩順 3
カウント Q
男子 左足、右足のかか
とにクローズ
(女子 右足横へ)

歩順 2
カウント S
男子 右足後退
(女子 左足前進)



歩順 1
カウント S
男子 左足後退
(女子 右足前進)

スタート
男子 中央斜めに背面し、
右足体重で始める
(女子 中央斜めに面し、
左足体重で始める)

②左回りのクォーター・ターン

男子 中央斜めに背面し、右足体重で始める、女子 中央斜めに面し、左足体重で始める

歩順	カウ ント	男子			女子		
		足の位置	回転量	アライメント	足の位置	回転量	アライメント
1	S	左足 後退	なし	中央斜めに背面して	右足 前進	なし	中央斜めに面して
2	S	右足 後退	左回転を始める	中央斜めに背面して	左足 前進	左回転を始める	中央斜めに面して
3	Q	左足 右足のかか とにクローズ	2~3の間で 1/4、体の 回転を 少なく	壁斜めに 向けて	右足 横へ	2~3の間で 1/8	壁に 背面して
4	Q	右足 左足に クローズ	体の回転を 完了	壁斜めに 面して	左足 右足に クローズ	3~4の間で 1/8	壁斜めに 背面して