

◆パート1

①リバース・ベーシック・ムーブメント(回転なしの)

LOD(進行線)



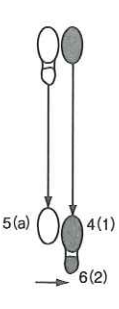
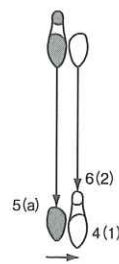
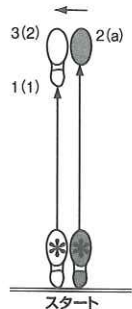
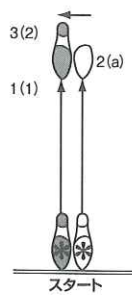
歩順 6
カウント 2
男子 左足にミニマル・ウエイトをかけ、右足に体重を戻す
(女子 右足にミニマル・ウエイトをかけ、左足に体重を戻す)

歩順 5
カウント a
男子 左足、体重をかけずに右足にクローズ
(女子 右足、体重をかけずに左足にクローズ)

歩順 4
カウント 1
男子 右足後退
(女子 左足前進)

*スタートの足

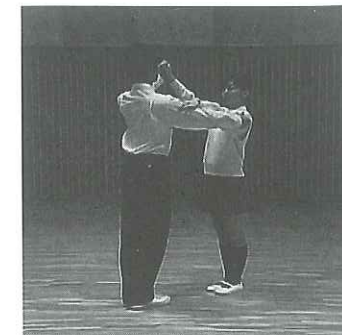
歩順
↓
カウント
1(1)



女子

男子

(注)ミニマル・ウエイトとは、ほんの少し体重をかけることです。



スタート

男子 右足体重で始める
(女子 左足体重で始める)

LOD(進行線)



歩順 3
カウント 2
男子 右足にミニマル・ウエイトをかけ、左足に体重を戻す
(女子 左足にミニマル・ウエイトをかけ、右足に体重を戻す)

歩順 2
カウント a
男子 右足、体重をかけずに左足にクローズ
(女子 左足、体重をかけずに右足にクローズ)

歩順 1
カウント 1
男子 左足前進
(女子 右足後退)

①リバース・ベーシック・ムーブメント(回転なしの)

クローズド・ポジション 男子、右足体重で始め、バウンス・アクションを用いる

歩順	カウント	男子				女子		
		足の位置	アライメント	回転量	リード	足の位置	アライメント	回転量
1	1	左足 前進	先行 フイガーに よる	なし	体重の移動	右足 後退	先行 フイガーに よる	なし
2	a	右足 体重をかけずに左足にクローズ			両腕のトーンを保つ	左足 体重をかけずに右足にクローズ		
3	2	右足にミニマル・ウエイトをかけ、左足に体重を戻す			体重の移動	左足にミニマル・ウエイトをかけ、右足に体重を戻す		
4	1	右足 後退			左足 前進			
5	a	左足 体重をかけずに右足にクローズ			両腕のトーンを保つ	右足 体重をかけずに左足にクローズ		
6	2	左足にミニマル・ウエイトをかけ、右足に体重を戻す			体重の移動	右足にミニマル・ウエイトをかけ、左足に体重を戻す		

クローズド・ポジションで終わる

◆パート1

②サンバ・ホイスク(男子左足からと右足から)

男子右足からのサンバ・ホイスク

LOD(進行線)



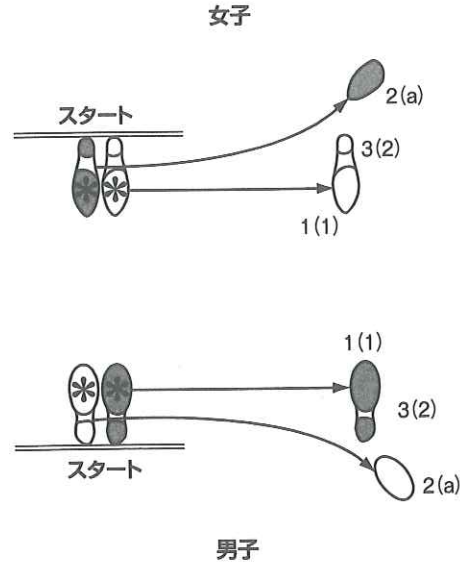
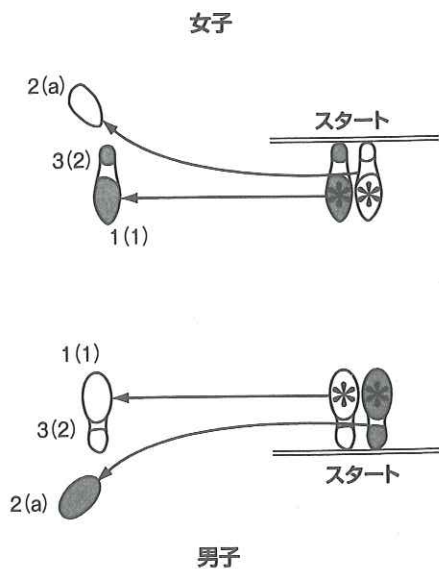
歩順 6
カウント 2
男子 左足にミニマル・ウエイトをかけ、右足に体重を戻す
(女子 右足にミニマル・ウエイトをかけ、左足に体重を戻す)

歩順 5
カウント a
男子 左足、体重をかけずに右足の後ろへ(キューバン・クロス)
(女子 右足、体重をかけずに左足の後ろへ(キューバン・クロス))

歩順 4
カウント 1
男子 右足横へ
(女子 左足横へ)

〈左へのサンバホイスク〉

〈右へのサンバホイスク〉



スタート

男子 右足体重で始める
(女子 左足体重で始める)

男子左足からのサンバ・ホイスク

LOD(進行線)



歩順 3
カウント 2
男子 右足にミニマル・ウエイトをかけ、左足に体重を戻す
(女子 左足にミニマル・ウエイトをかけ、右足に体重を戻す)

歩順 2
カウント a
男子 右足、体重をかけずに左足の後ろへ(キューバン・クロス)
(女子 左足、体重をかけずに右足の後ろへ(キューバン・クロス))

歩順 1
カウント 1
男子 左足横へ
(女子 右足横へ)

②サンバ・ホイスク(男子左足からと右足から)

クローズド・ポジション 男子、右足体重で始め、バウンス・アクションを用いる

歩順	カウント	男子				女子		
		足の位置	アライメント	回転量	リード	足の位置	アライメント	回転量
1	1	左足 横へ	壁に面して	なし	体重の移動	右足 横へ	壁に背面して	なし
2	a	右足 体重をかけずに左足の後ろへ(キューバン・クロス)			両腕のトーンを保つ	左足 体重をかけずに右足の後ろへ(キューバン・クロス)		
3	2	右足にミニマル・ウエイトをかけ、左足に体重を戻す			体重の移動	左足にミニマル・ウエイトをかけ、右足に体重を戻す		
4	1	右足 横へ			左足 横へ			
5	a	左足 体重をかけずに右足の後ろへ(キューバン・クロス)			両腕のトーンを保つ	右足 体重をかけずに左足の後ろへ(キューバン・クロス)		
6	2	左足にミニマル・ウエイトをかけ、右足に体重を戻す			体重の移動	右足にミニマル・ウエイトをかけ、左足に体重を戻す		

クローズド・ポジションで終わる