

◆パート1 ①男子 左足と右足のウォーク

LOD(進行線)

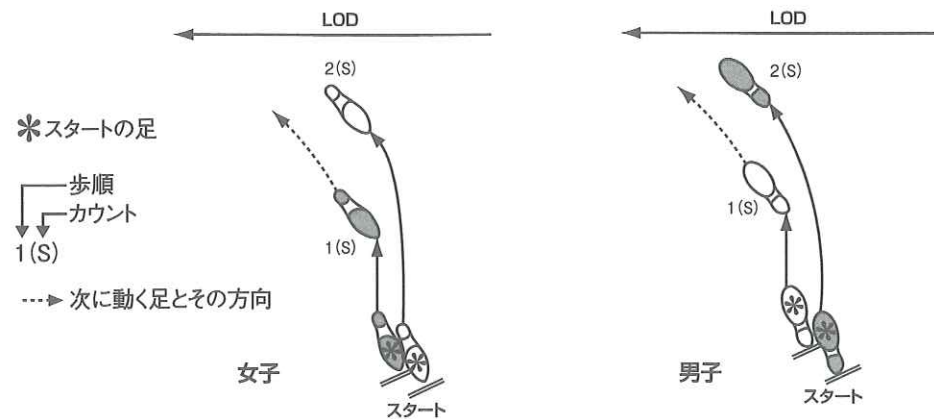


歩順 2
カウント S
男子 右足、右サイド・リーディングで前進
(女子 左足、左サイド・リーディングで後退)

歩順 1
カウント S
男子 左足、CBMPに前進
(女子 右足、CBMPに後退)

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男子 左足と右足のウォーク

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	アライメントまたはダイレクション	足の位置	回転量	アライメントまたはダイレクション
1	S	左足 CBMPに前進	全体で少し左へカーブ	壁斜め	右足 CBMPに後退	全体で少し左へカーブ	壁斜め
2	S	右足 右サイド・リーディングで前進		壁斜め	左足 左サイド・リーディングで後退		壁斜め

◆パート1 ②プログレッシブ・リンク

LOD(進行線)

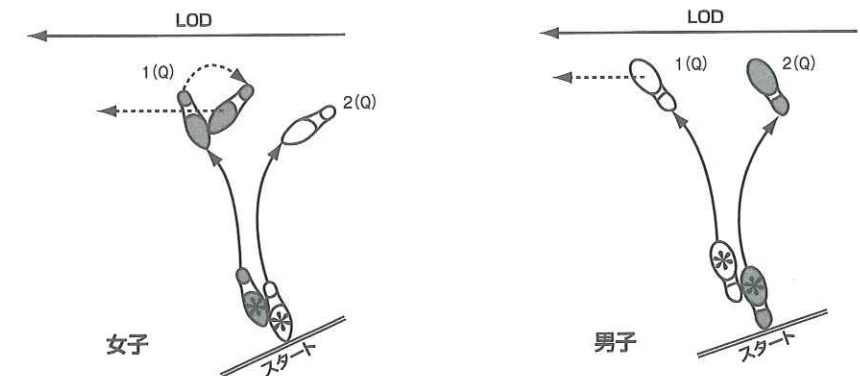


歩順 2
カウント Q
男子 右足、PPで横少し後ろへ
(女子 左足、PPで横少し後ろへ)

歩順 1
カウント Q
男子 左足、CBMPに前進
(女子 右足、CBMPに後退)

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)



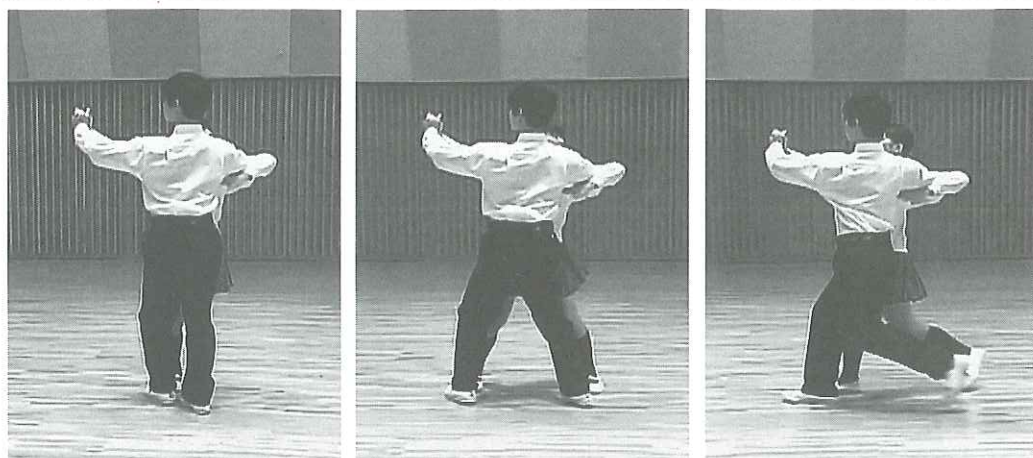
②プログレッシブ・リンク

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	アライメントまたはダイレクション	足の位置	回転量	アライメントまたはダイレクション
1	Q	左足 CBMPに前進		壁斜め	右足 CBMPに後退		壁斜め
2	Q	右足 PPで横少し後ろへ	なし	壁斜めに面して	左足 PPで横少し後ろへ	右へ1/4	中央斜めに面して

◆パート1 ③クローズド・プロムナード

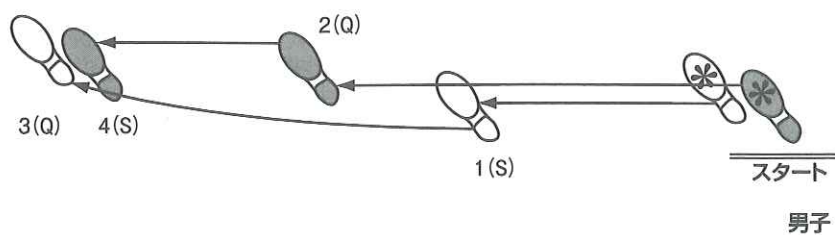
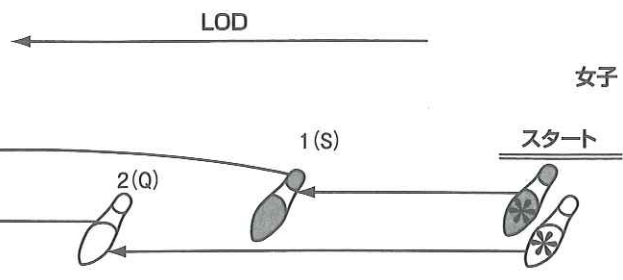
LOD(進行線)



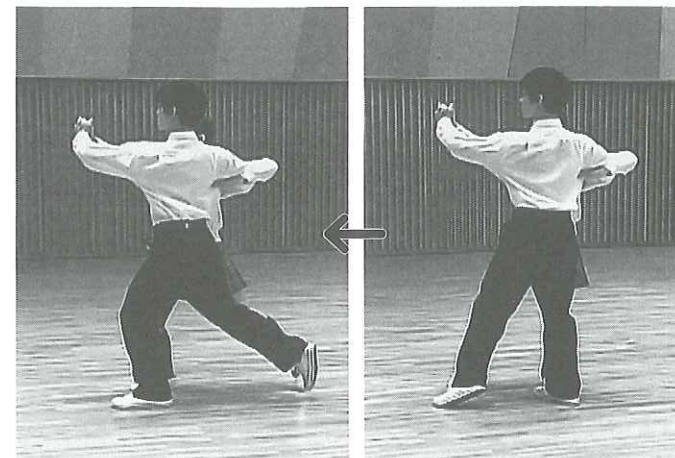
歩順 4
カウント S
男子 右足、左足の少し後ろにクローズ
(女子 左足、右足の少し前にクローズ)

歩順 3
カウント Q
男子 左足、横少し前へ
(女子 右足、横少し後ろへ)

歩順 2
カウント Q
男子 右足、PPでCBMPにアクロスして前進
(女子 左足、PPでCBMPにアクロスして前進)



LOD(進行線)



歩順 1
カウント S
男子 左足、PPで横へ
(女子 右足、PPで横へ)

スタート

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

③クローズド・プロムナード

男子 PPで壁斜めに面し、右足体重で始める、女子 PPで壁斜めに面し、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	アライメントまたは ダイレクション	足の位置	回転量	アライメントまたは ダイレクション
1	S	左足 PPで横へ	なし	LODに沿って壁斜めに向けて	右足 PPで横へ	2~3の間で左へ1/4	LODに沿って中央斜めに向けて
2	Q	右足 PPでCBMPにアクロスして前進		LODに沿って壁斜めに向けて	左足 PPでCBMPにアクロスして前進		LODに沿って中央斜めに向けて
3	Q	左足 横少し前へ		壁斜めに向けて	右足 横少し後ろへ		壁斜めに背面して
4	S	右足 左足の少し後ろにクローズ		壁斜めに面して	左足 右足の少し前にクローズ		壁斜めに背面して