

男子 (予備歩からスタート可)

NDCJ カップ基本フィガー <ワルツ>

1. ナチュラルスピーターン (ロングサイドの壁斜めに面して始め、オーバーターンして LOD に背面して終わる)

ステップ	足の位置	アライメント	フットワーク	回転量	ライズ&フォール	CBM スウェイ	タイミング
1	右足 前進	壁斜めに面して	HT	右回転を始める	1の終わりでライズを始める	有	直 1
2	左足 横へ	中央斜めに背面して	T	1~2の間で1/4	2と3 ライズを継続	—	右 2
3	右足 左足にクローズ	LODに背面して	TH	2~3の間で1/8	3の終わりでローア	—	右 3
4	左足 後退	LODへTを内側に向けて	THT	4で右へ1/2 (ピヴォット)	—	有	直 4
5	右足 CBMPに前進	LODに面して	HT	回転を継続	5の終わりでライズ	有	直 5
6	左足 横少し後ろへ	LODに背面して	TH	5~6の間で1/2 (1/4オーバーターン)	アップ。6の終わりでローア	—	直 6

2. レフトウィスク (LODに背面して右足後退から始め、壁斜めに面して終わる)

1	右足 後退	LODに背面して	TH	左回転を始める	—	有	無 1
2	左足 横少し前へ	壁斜めに向けて	TH	1~2の間で3/8。体の回転を少なく	—	—	2
3	右足 左足の後ろに交叉	壁斜めに面して	T※	体の左回転を継続	—	—	3

● ツイストエンディング：両足の交叉を解きながら、ほぼ右へ5/8回転し、中央に面して終わる

3. ダブルリバーズスピン

1	左足 前進	中央に面して	HT	左回転を始める	1の終わりでライズ	有	無 1
2	右足 横へ	中央斜めに背面して	T	1~2の間で3/8	アップ	—	2
3	左足 体重をかけずに右足にクローズ (トー・ピヴォット)	中央斜めに面して	T(左) TH(右)	2~3の間で1/2	アップ。3の終わりでローア	—	3

4. プログレッシブシャッセトゥR (中央斜めに面して始め中央斜めに背面して終わる (1/2回転))

1	左足 前進	中央斜めに面して	HT	左回転を始める	1の終わりでライズを始める	有	無 1
2	右足 横へ	壁斜めに背面して	T	1~2の間で1/4	2と3 ライズ継続	—	2
3	左足 右足にクローズ	LODに背面して	T	2~3の間で1/8	—	—	& 3
4	右足 横少し後ろへ	中央斜めに背面して	TH	4~5の間で1/8	アップ。4の終わりでローア	—	3
5	左足 CBMPに後退	中央斜めに背面して	T	—	—	有	1

5. アウトサイドチェンジ (PPで終わる)

1	左足 後退	中央斜めに背面して	TH	—	1の終わりでライズを始める	—	無 1
2	右足 後退	中央斜めに背面して	T	左回転を始める	NFR	有	2
3	左足 PPで横へ	斜めに面して	TH	2~3の間で1/4。体の回転を少なく	2 ライズ継続	—	3
4	右足 PPでCBMPにアクロスをし、PPで前進	LODに沿って動く 壁斜めに面して LODに沿って動く	H	—	アップ。3の終わりでローア	有	1

6. シャッセフロムPP (ロングサイドのコーナーに向けて始める)

1	右足 PPでCBMPにアクロスをし、PPで前進	壁斜めに面して (LODに沿って動く)	HT	—	1の終わりでライズを始める	少し	無 1
2	左足 横少し前へ	壁斜めに面して	T	—	2と3 ライズ継続	—	2
3	右足 左足にクローズ	壁斜めに面して	T	—	—	—	& 3
4	左足 横少し前へ	壁斜めに面して	TH	—	アップ。4の終わりでローア	—	3
5	右足 OPでCBMPに前進	壁斜めに面して	H	—	—	有	1

7. ナチュラルスピーターン (コーナーを回るように) 1.参照 ただしピヴォットで3/8、5~6の間で3/8の回転量となる

8. ターニングロックトゥライト (PPで中央斜めに向けて終わる)

1	右足 右サイドリーディングで後退	LODへ	T	—	1の終わりでライズを始める	—	左 or 右 1
2	左足 右足の前にゆるく交叉	中央に面して	T	1~2の間で右へ1/4	2と3 ライズ継続	—	左 or 右 & 2
3	右足 横少し前へ	中央斜めに面して	T	2~3の間で1/8	—	—	直 2
4	左足 PPで左サイドリーディングで斜め前へ	中央斜めに向けて 体はLODに面して	TH	体を少し右へ回転	アップ。4の終わりでローア	—	直 3

9. ウィング

1	右足 PPでCBMPに前進	中央斜めに向けて 体はLODに面して	H	—	—	—	直 1
2	左足 右足にクローズを始める	3のアライメントの方向へ	※	2で体を左へ回転	2と3 少しライズ。NFR	—	直 2
3	左足 体重をかけず右足にクローズ	中央斜めに面して	※	3で体を左へ回転	—	—	直 3

※2と3 右足はフラットでTでプレッシャー、左足はTのIEでプレッシャー

10. リバースターン

1	左足 前進	中央斜めに面して	HT	左回転を始める	1の終わりでライズを始める	有	直 1
2	右足 横へ	壁斜めに背面して	T	1~2の間で1/4	2と3 ライズを継続	—	左 2
3	左足 右足にクローズ	LODに背面して	TH	2~3の間で1/8	3の終わりでローア	—	左 3
4	右足 後退	LODに背面して	TH	左回転を始める	4の終わりでライズを始める。NFR	有	直 4
5	左足 横へ	壁斜めに向けて	T	4~5の間で3/8。体の回転を少なく	5と6 ライズを継続	—	右 5
6	右足 左足にクローズ	壁斜めに面して	TH	体の回転を完了	6の終わりでローア	—	右 6

11. ダブルリバーズスピン (1回転：1~2の間で3/8、2~3の間で5/8回転)

12. コントラチェック (エンディングはPP)

1	左足 CBMPで前進	壁斜め、ほぼLODに向けて	Hor Bフラット	体を左へ回転	ダウン。両膝を少しゆるめる	有	無 1
2	体重を後ろの右足に移す	逆中央斜めに背面して	T	体を右へ回転	2の終わりでライズ	—	2
3	左足 PPで横へ	壁斜めに面して (LODに沿って動く)	TH	—	アップ。3の終わりでローア	—	3