

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

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
1	左足 後退	壁斜めに背面して	TH	右回転を始める	1の終わりでライズを始める。NFR	有	直 1
2	右足 横へ	LODに向けて	T	1~2の間で3/8。体の回転を少なく	2と3 ライズを継続	—	左 2
3	左足 右足にクローズ	LODに面して	TH	体の回転を完了	3の終わりでローア	—	左 3
4	右足 前進	LODに面して	HT	4で右へ1/2。(ピヴォッティングアクション)	———	有	直 4
5	左足 後ろ少し横へ	LODに背面して	T	回転を継続	5の終わりでライズ	—	直 5
6	右足 左足にブラッシュして斜め前へ	LODに面して	TH	5~6の間で1/2 (1/4 オバーターン)	アップ。6の終わりでローア	—	直 6

## 1. レフトウィスク (LOD に面して左足前進退から始める)

1	左足 前進	LOD に面して	HT	左回転を始める	———	有	無	1
2	右足 横少し後ろへ	壁斜めに背面して	TH	1~2の間で3/8	———	—	—	2
3	左足 CBMP に後退	LOD に背面して	TH	2~3の間で1/8	———	—	—	3

● ツイストエンディング：男子の周りを右左右左 (1 2 &amp; 3) と走る

## 2. ダブルリバーススピン

1	右足 後退	中央に背面して	TH	左回転を始める	1の終わりで少しライズ。NFR	有	無	1
2	左足 右足にクローズ(ヒールターン)	中央に面して	HT	1~2の間で1/2	2 ライズ継続	—	—	2
3	右足 横少し後ろへ	LODに背面して	T	2~3の間で1/4	アップ	—	—	&
4	左足 右足の前に交叉	中央斜めに背面して	TH	3~4の間で1/8	アップ。4の終わりでローア	—	—	3

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

1	右足 後退	中央斜めに背面して	TH	左回転を始める	1の終わりでライズを始める。NFR	有	無	1
2	左足 横へ	LODに向けて	T	1~2の間で3/8。体の回転を少なく	2と3 ライズを継続	—	—	2
3	右足 左足にクローズ	LODに面して	T	体の回転を終了	———	—	—	&
4	左足 横少し前へ	中央斜めに面して	TH	3~4の間で1/8。体の回転を少なく	アップ。4の終わりでローア	—	—	3
5	右足 OP で CBMP に前進	中央斜めに面して	H	———	———	有	———	1

## 4. アウトサイドチェンジ (PP で終わる)

1	右足 前進	中央斜めに面して	HT	———	1の終わりでライズを始める。	—	無	1
2	左足 前進	中央斜めに面して	T	左回転を始める	2 ライズ継続	有	———	2
3	右足 PP で横へ	中央斜めに面して	TH	———	アップ。3の終わりでローア	—	———	3
4	左足 PP で CBMP にアクロスして前進	LOD に沿って動く中央斜めに面して LOD に沿って動く	H	———	———	有	———	1

## 5. シャッセフロム PP

1	左足 PP で CBMP にアクロスして前進	中央斜めに面して (LOD に沿って動く)	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	壁に背面して	T	1~2の間で1/8	2と3 ライズを継続	—	———	2
3	左足 右足にクローズ	壁斜めに背面して	T	2~3の間で1/8。体の回転を少なく	———	—	———	&
4	右足 横少し後ろへ	壁斜めに背面して	TH	———	アップ。4の終わりでローア	—	———	3
5	左足 CBMP に後退	壁斜めに背面して	T	———	———	有	———	1

## 6. ナチュラルスピターン (コーナーを回るように)

1.参照 ただしピヴォッティングアクションで3/8、5~6の間で3/8の回転量となる

## 7. ターニングロックトゥライト

1	左足 左サイドリーディングで前進	LOD へ	T	———	1の終わりでライズを始める	—	右 or 左	1
2	右足 左足の後ろにゆるく交叉	中央に背面して	T	1~2の間で右へ1/4	2と3 ライズ継続	—	右 or 左	&
3	左足 横少し後ろへ	中央斜めに背面して	T	2~3の間で1/8	———	—	直	2
4	右足 左足の方向へブラッシュしてPPで横へ	中央に向けて中央斜めに動く	TH	3~4の間で3/8。体の回転を少なく	アップ。4の終わりでローア	—	直	3

## 8. ウイング

1	左足 PP で CBMP に前進	逆中央斜めに面して	HT	3~4の間で1/8	4の終わりでライズを始める	有	直	1
2	右足 左 OP の用意をして前進	逆 LOD に面して	T	4~5の間で1/8	5 ライズ継続	—	左	2
3	左足 左 OP で CBMP に前進	逆壁斜めに面して	TH	5~6の間で1/8	アップ。6の終わりでローア	—	左	3

## 9. リバースターン

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

## 10. ダブルリバーススピン (1回転：1~2の間で1/2、2~3の間で3/8、3~4の間で1/8回転)

## 11. コントラチェック (エンディングは PP)

1	右足 CBMP に後退	壁斜め、両足ほぼ LOD に背面して	T	体を左へ回転	ダウン。両膝を少しゆるめる	有	無	1
2	体重を前方の左足に移す	逆中央斜めに面して	T	体を右へ回転	2の終わりでライズ	—	———	2
3	右足 PP で横へ	中央斜めに面して (LOD に沿って動く)	TH	2~3の間で右へ1/4	アップ。3の終わりでローア	—	———	3