

フェザー・ステップ Feather Step

男 性

LOD、壁斜め、あるいは中央斜めに面して始め、同じ向きで終わります。

1. 右足 前進 S
2. 左足 前進。OPに出る用意をしながら左シヨルダー・リードを使います。 Q
3. 右足 CBMPに前進。OP。 Q
4. 左足 パートナーの正面に前進。 S

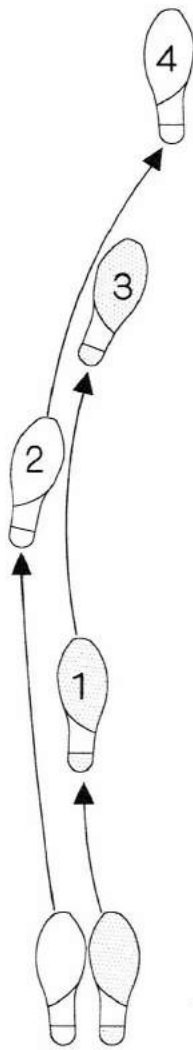
【回 転 量】 このフィガーでは僅かに右にカーブしても良いです。
【フットワーク】 1.HT 2.T 3.TH 4.H
【 C B M 】 1と4歩目
【ボディ・スウェイ】 2と3で右に

女 性

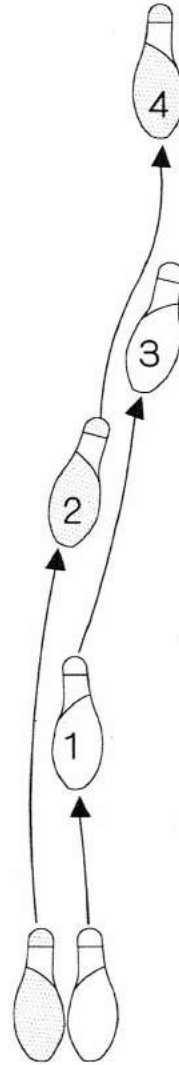
LOD、壁斜め、あるいは中央斜めに背面して始め、同じ向きで終わります。

1. 左足 後退 S
2. 右足 後退。右シヨルダー・リードを使います。 Q
3. 左足 CBMPに後退。PO。 Q
4. 右足 後退 (パートナーが正面にきます) S

【回 転 量】 女性は少し壁よりにカーブしながらステップします。
【フットワーク】 1.TH 2.TH 3.TH 4.T
【 C B M 】 1と4歩目
【ボディ・スウェイ】 2と3で左に



スタート
(男性)



スタート
(女性)

フェザー・ステップ

【前にくる主なフィガー】

- (1) ナチュラル・ターン
- (2) リバース・ウェイブ
- (3) チェンジ・オブ・ディレクション
- (4) テレマーク (1歩目をOPに)
- ～ 以下のフィガーではフェザー・ステップの1歩目はPPで出て行きます ～
- (5) オープン・テレマーク
- (6) オープン・インピタス
- (7) ホバー・テレマーク
- (8) アウトサイド・スイブル

【後に続く主なフィガー】

- (1) スリー・ステップ
～ フェザー・ステップを壁斜めかLODに沿って踊った場合 ～
- (2) リバース・ウェイブ
～ フェザー・ステップを中央斜めに踊った場合 ～
- (3) リバース・ターン
- (4) テレマーク
- (5) オープン・テレマーク
～ フェザー・ステップを壁斜めに踊った場合 ～
- (6) ホバー・テレマーク
- (7) チェンジ・オブ・ディレクション

スリー・ステップ

Three-Step

男 性

LOD、または壁斜めに面して始め、同じ向きで終わります。あるいは、壁斜めに面して始め、LODに沿って左にカーブします。

- | | |
|----------|---|
| 1. 右足 前進 | Q |
| 2. 左足 前進 | Q |
| 3. 右足 前進 | S |

- 【回 転 量】 なし。あるいはカーブをする場合、1～3で左に1/8回転
【フットワーク】 1.HT 2.TH 3.H (3歩目が続くナチュラル系フィガーの第1歩となる場合、フットワークはHTに変わります)
【 C B M 】 3歩目
【ボディ・スウェイ】 1と2で左

女 性

LOD、または壁斜めに背面して始め、同じ向きで終わります。あるいは、壁斜めに背面して始め、LODに沿って左にカーブします。

- | | |
|----------|---|
| 1. 左足 後退 | Q |
| 2. 右足 後退 | Q |
| 3. 左足 後退 | S |

- 【回 転 量】 なし。あるいはカーブをする場合、1～3で左に3/8回転
【フットワーク】 1.TH 2.TH 3.T (3歩目が続くナチュラル系フィガーの第1歩となる場合、フットワークはTHに変わります)
【 C B M 】 3歩目
【ボディ・スウェイ】 1と2で右

【前にくる主なフィガー】

- | | |
|---------------------------------------|--------------------|
| (1) リバース・ターン、あるいはフェザー・フィニッシュで終わるフィガー。 | |
| (2) フェザー・ステップ | (3) ホバー・フェザー |
| (4) ナチュラル・テレマーク | (5) ナチュラル・ツイスト・ターン |
| (6) ウィーブ | (7) トップ・スピン |

【後に続く主なフィガー】

- (1) ナチュラル系フィガー (例、ナチュラル・ツイスト・ターンなど)
*スリー・ステップの最終歩はナチュラル系フィガーの第1歩となります。

ナチュラル・ターン

Natural Turn

男性

LOD、または壁斜めに面して始め、中央斜めに面して終わります。

MEMO：スリー・ステップの3歩目はナチュラル・ターンの第1歩となります。

	1. 右足 前進	} 右回転し LODに 背面します	S
	2. 左足 横に		Q
	3. 右足 後退		Q
	4. 左足 後退		S
ヒール・ プル	5. 左足ヒールで回転をしながら右足を左足の横 少し離れたところへ引き寄せます。続いて左 足を右足の方にブラッシュします。		S
	6. 左足 前進		S

【回 転 量】

1～3で右に3/8、あるいは1/2回転。4
～5で右に3/8回転。

【フットワーク】

1.HT 2.T 3.TH 4.TH 5. 右
足H→FのIE→WF、続いて左足のIE
6.H

【 C B M 】

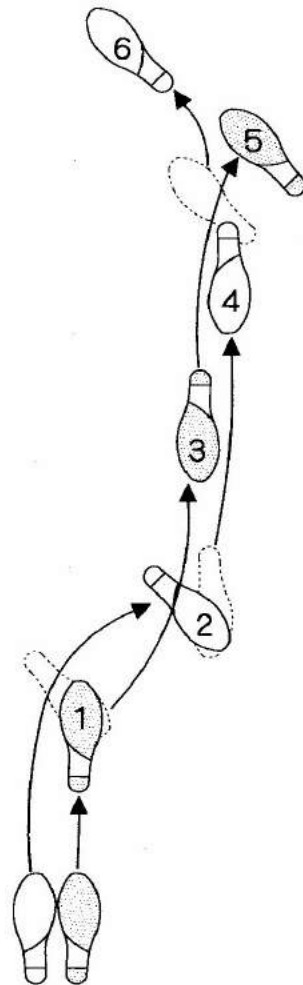
1、4、6

【ボディ・スウェイ】

2と3で右、5で左に

MEMO

◇ナチュラル・ターンはLODに沿って踊る、あるいは回転を減らしコーナーを回って踊ることもできます。



スタート ナチュラル・ターン (男性)

ナチュラル・ターン

女性

LOD、または壁斜めに背面して始め、中央斜めに背面して終わります。

ヒール・ターン	}	1. 左足 後退	S
		2. 左足ヒールで回転しながら右足を閉じ、右足に乘ります。	右回転し LODに 面します Q
		3. 左足 前進	Q
		4. 右足 右回転しながら前進	S
		5. 左足 横に。続いて右足を左足にブラッシュ。	S
		6. 右足 後退	S

【回転量】

1~2で右に3/8か1/2回転、4~5で右に3/8回転

【フットワーク】

1.TH 2.HT 3.TH 4.HT
5.TH、つづいて右足TのIE 6.T

【 C B M 】

1、4、6

【ボディ・スウェイ】

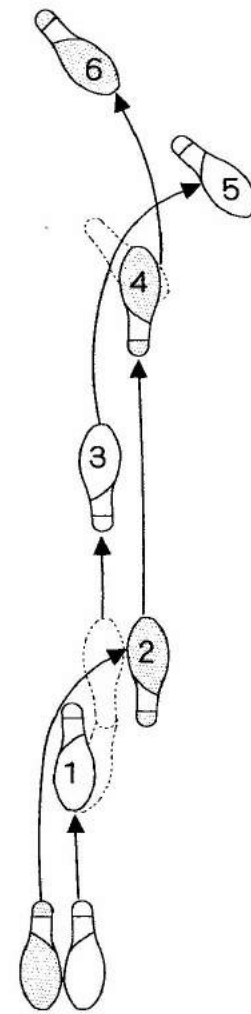
2と3で左に、5で右に。

【前にくる主なフィガー】

- (1) スリー・ステップ (最終歩をナチュラル・ターンの1歩目とします)
- (2) テレマーク (最終歩をナチュラル・ターンの第1歩とし、OPに出ます)

【後に続く主なフィガー】

- (1) フェザー・ステップ
- (2) (狭いフロアの場合) リバース系フィガーに (最終歩をリバース系フィガーの第1歩とします)
- (3) 5歩目からホバー・フェザーへ
- (4) 3歩目からインピタス・ターン、オープン・インピタス、アウトサイド・スイブルへ



スタート ナチュラル・ターン (女性)

リバース・ターン

Reverse Turn

男 性

中央斜めに面して始め、壁斜めに面して終わります。

	1. 左足 前進	} 左回転し LODに 背面します	S
	2. 右足 横に		Q
	3. 左足 後退		Q
	4. 右足 後退		S
フェザー・ フィニッ シュ	5. 左足 横少し前に		Q
	6. 右足 CBMP、OPに前進。		Q
	7. 左足 パートナーの正面に前進		S

【回 転 量】

1～3で左に3/8、4～5で更に左に3/8
回転。

【フットワーク】

1.HT 2.T 3.TH 4.THT 5.T
6.TH 7.H

【 C B M 】

1、4、7

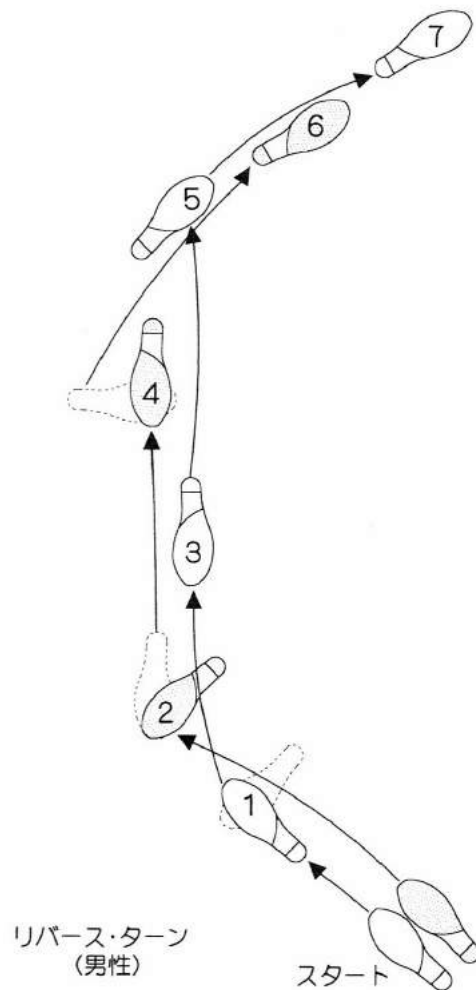
【ボディ・スウェイ】

2と3で左、5と6で右に。

MEMO

◇リバース・ターンはLODに沿ってのみ
踊られ、コーナーを回るためには使われ
ません。

◇5～7歩目はフェザー・ステップに似て
いる所から、フェザー・フィニッシュと
呼ばれます。



リバース・ターン

女性

中央斜めに背面して始め、壁斜めに背面して終わります。

ヒール・ ターン	[1. 右足 後退	S
		2. 右足ヒールで回転をしながら左足を右足に閉じ、左足に乗ります。	Q
		3. 右足 前進	Q
		4. 左回転しながら左足前進	S
フェザー・ フィニッシュ	[5. 右足 横に	Q
		6. 左足 CBMP、POに後退	Q
		7. 右足 後退 (パートナーが正面にきます)	S

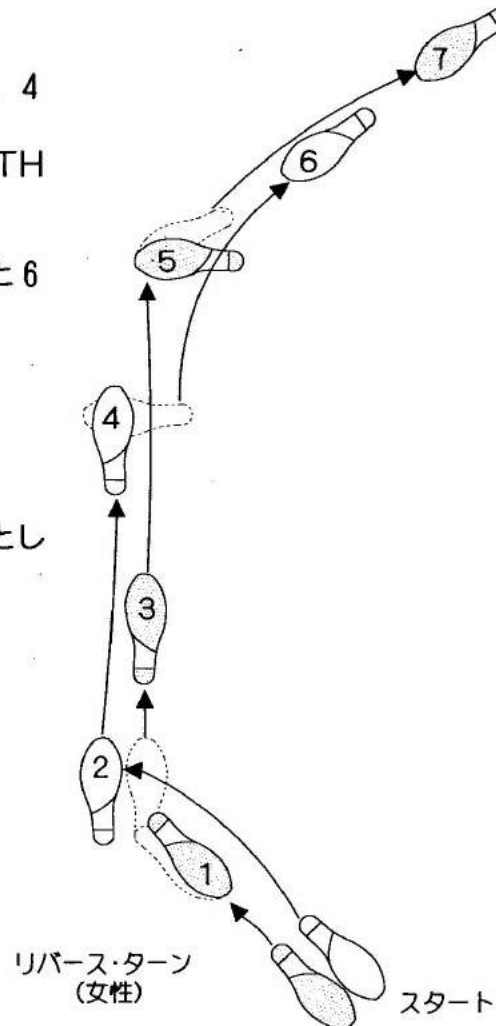
【回転量】 1~2 で左に3/8、4
~6 で更に左に3/8回転
【フットワーク】 1.TH 2.HT 3.TH
4.HT 5.TH 6.TH 7.T
【CBM】 1、4、7
【ボディ・スウェイ】 2と3で右に、5と6
で左に。

【前にくる主なフィガー】

- (1) 中央斜めに踊るフェザー・ステップ
- (2) チェンジ・オブ・ディレクション
(最終歩をリバース・ターンの第1歩とします)
- (3) ホバー・フェザー
- (4) ナチュラル・テレマーク
- (5) ナチュラル・ツイスト・ターン
- (6) トップ・スピン

【後に続く主なフィガー】

- (1) スリー・ステップ
- (2) リバース・ウェイブ
- (3) チェンジ・オブ・ディレクション
- (4) ホバー・テレマーク
- (5) 6歩目からトップ・スピン



リバース・ウェイブ

Reverse Wave

男 性

LODに面して始め、中央斜めに面して終わります。

	1. 左足 前進	}	左回転し壁斜めに 背面します。	S
	2. 右足 横に			Q
	3. 左足 後退			Q
	4. 右足 後退	}	左にカーブし LODに 背面します	S
	5. 左足 後退			Q
	6. 右足 後退			Q
ヒール・ プル	7. 左足 後退			S
	8. 左足ヒールで回転をしながら右足を左足の横少し離れたところへ引き寄せます。 続いて左足を右足の方にブラッシュ。			S
	9. 左足 前進			S

【回 転 量】 (1) 上記説明のようにLODに沿って踊る場合：1～3で左に3/8、4～6で更に1/8回転。7～8で右に3/8回転。

(2) LODに面して始め、コーナーを回る場合：1～3で左に3/8回転し壁斜めに背面。4～6で左に1/4回転して新LODの壁斜めに背面。7～8で右に1/4回転して中央斜めに面します。

【フットワーク】 1.HT 2.T 3.TH 4.TH 5.T 6.TH 7.TH
8.右足H→FのIE、→WF、左足のIE 9.H

【 C B M 】 1、4、7、9

【ボディ・スウェイ】 2と3で左、5と6で右、8で左に。

リバース・ウェイブ

女性

LODに背面して始め、中央斜めに背面して終わります。

ヒール・ターン	{	1. 右足 後退。左回転を始めます。	} 左回転し壁斜めに面します。	S
		2. 右足ヒールで回転を始め、左足を閉じながら左足に体重を移動します。		Q
	3. 右足 前進		Q	
	4. 左足 前進	} 左カーブ。LODに面します	S	
	5. 右足 前進		Q	
	6. 左足 前進		Q	
	7. 右足 前進		S	
	8. 左足 横に、続いて右足を左足にブラッシュ		S	
	9. 右足 後退		S	

- 【回転量】 (1) 上記説明のようにLODに沿って踊る場合：1～2で左に3/8、4～5で更に1/8回転。7～8で右に3/8回転。
 (2) LODに背面して始め、コーナーを回る場合：1～2で左に3/8回転し壁斜めに面する。4～6で左に1/4回転して新LODの壁斜めに面する。7～8で右に1/4回転して新LODの中央斜めに背面します。

【フットワーク】 1.TH 2.HT 3.TH 4.H 5.HT 6.TH 7.HT 8.TH
 → 右足TのE 9.T

【CBM】 1、4、7、9

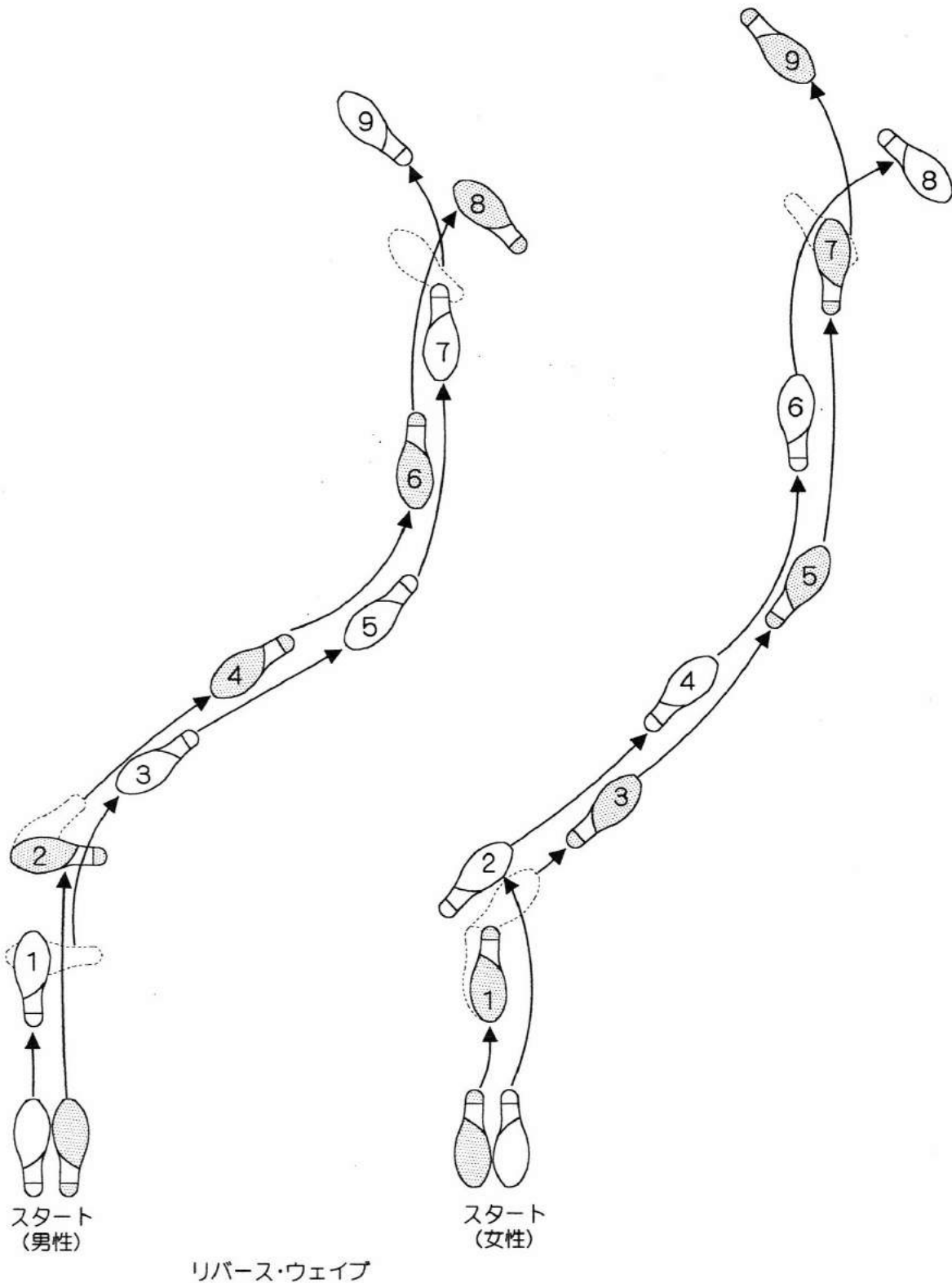
【ボディ・スウェイ】 2と3で右、5と6で左、8で右に。

【前にくる主なフィガー】

- (1) フェザー・ステップ
- (2) リバース・ターン (リバース・ウェイブの1～3での回転量が増えます)
- (3) チェンジ・オブ・ディレクション (最終歩をリバース・ウェイブの第1歩とします)
- (4) ホバー・テレマーク
- (5) ナチュラル・テレマーク
- (6) ナチュラル・ツイスト・ターン
- (7) ウィーブ
- (8) トップ・スピン
- (9) フェザー・フィニッシュで終わるフィガー

【後に続く主なフィガー】

- (1) フェザー・ステップ
- (2) 6歩目からインピタス・ターン
- (3) 8歩目からホバー・フェザー
- (4) 4歩目からウィーブ
- (5) 6歩目からオープン・インピタス



チェンジ・オブ・ディレクション

Change of Direction

このフィガーはフェザー・ステップやリバース・ターンの最終歩を1歩目として始めます。フロアの最後やコーナーで、あるいはフェザー・ステップやリバース・ターンの後にスリー・ステップやナチュラル・ターンに続けるスペースがない場合に使います。

男 性

始まりと終わりの向きは前後のフィガーにより変わります。

- | | | | |
|--|-------|---|------------|
| 1. 左足 前進 | } 左回転 | S | } または
S |
| 2. 右足 斜め前に。右ショルダー・リードを使いながら左回転をします。 | | Q | |
| 3. 左足 体重をかけずに右足横少し前に閉じます。両膝をリラックスさせます。 | | Q | |
| 4. 左足 CBMPに前進 | | S | |

【回 転 量】 左へ最大1/2まで回転できます。

【フットワーク】 1.H 2と3では、右足TのIE → Hへ。次に左足TのIE
4.H

【 C B M 】 1、4

【ボディ・スウェイ】 2と3で左に。

MEMO

◇一般的には2歩目と3歩目を一つの'S'として数えます。

女性

始まりと終わりの向きは前後のフィガーにより変わります。

- | | | | |
|---|-------|---|------------|
| 1. 右足 後退 | } 左回転 | S | } または
S |
| 2. 左足 斜め後ろに。左ショルダー・リードを使います。 | | Q | |
| 3. 右足 体重をかけずに左足横少し後ろに閉じます。両膝をリラックスさせます。 | | Q | |
| 4. 右足 CBMPに後退 | | S | |

【回 転 量】 左へ最大1/2まで回転できます。

【フットワーク】 1.TH 2と3では、左足TのIE → Hへ。次に右足TのIE
4.T

【 C B M 】 1、4

【ボディ・スウェイ】 2と3で右に。

【前にくる主なフィガー】

- (1) フェザー・ステップ
- (2) リバース・ターン
- (3) ホバー・フェザー
- (4) ナチュラル・ツイスト・ターン
- (5) ナチュラル・テレマーク
- (6) トップ・スピン
- (7) ウィーブ
- (8) フェザー・フィニッシュで終わるフィガー

【後に続く主なフィガー】

- (1) フェザー・ステップ。あるいは、チェンジ・オブ・ディレクションの最終歩を第1歩としてリバース系フィガーへ。

MEMO

◇こうしたフィガーをマスターすると、テレマークやインピタス・ターンなどの上級のフィガーにも容易に続けることができるようになるでしょう。

◇できる限り右回転と左回転を交互に使うと踊りを上手に見せる事ができます。