# 18 フォー・クイック・ラン Four Quick Run

一見すると「足がもつれそう」と思ってしまいますが、 実際に踊ってみるとそうでもないことが分かり、きっと好きなステップの仲間に入ることと思います。

2~5歩目の4歩が"Q"なので、この名前がついています。

#### ▲ 男性

LOD に背面して始め、壁斜めに面して終わります。

~左足首をゆるめて~

- 1. 右足 後退して左回転が始まります。(S)
- 2. 左足 横少し前に小さくステップ。(Q)
- 3. 右足 壁斜めに、女性の外側にステップ ©。(Q)
- 4. 左足 斜め前にステップ。(Q)
- 5. 右足 左足後ろにクロス。(Q)
- 6. 左足 斜め前にステップ。(S)

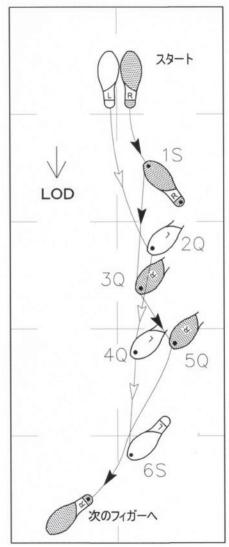
~続いて右足をアウトサイドに前進しながら、フォワード・ロック・ステップに入りましょう~

#### ここに気をつけましょう!

◆ 2歩目以降のステップは壁斜めに向けて出しますが、このフィガー全体の流れとしては、壁斜めではなく LOD 方向に進んでいきます。

### フットワーク

1. THT 2.T 3.T 4.T 5.T 6.TH



→ P.206 に補足説明あり

188

#### 18 フォー・クイック・ラン Four Quick Run

#### ♥女性

LODに面して始め、壁斜めに背面して終わります。

- ~右足首をゆるめて~
- 1. 左足 前進。左回転が始まります。(S)
- 2. 右足 横にステップ。壁に背面します。(Q)
- **3.** 左足 右足の後ろにステップ ©。男性が右外側にステップ しています。(Q)
- 4. 右足 斜め後ろに後退。(Q)
- 5. 左足 今度は右足前にクロスします。(Q)
- 6. 右足 斜め後ろに後退。(S)

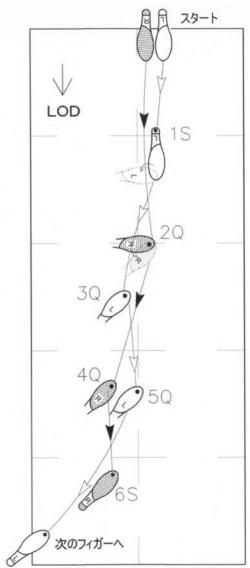
~続いて男性がアウトサイドに出てきて、バックワード・ロック・ステップに入りましょう~

## ここに気をつけましょう!

♥このように細かなボディの切り返しがあるステップでは、男性のリードに耳(=ボディ)をそば立てておかなくてはなりません。頭を浮かしてボディを長く持ち上げておきましょう。

#### フットワーク

1. HT 2.T 3.T 4.T 5.T 6.TH



→ P.206 に補足説明あり