

① クォーター・ターンズ

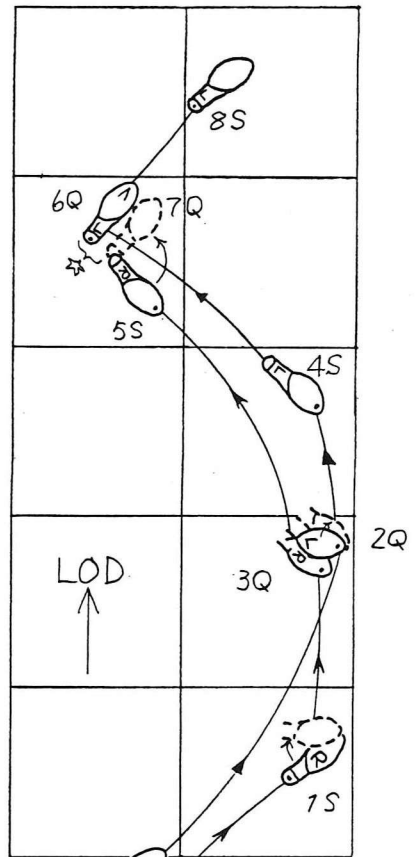
The Quarter Turns

男 性


壁斜めに面して始め、同じ向きで終わります。

～左膝をゆるめながら～

1. 右足 壁斜めに前進し右回転を始めます。 S
2. 左足 横に、同じLOD上にステップします。上体は壁に向けておきます。 Q
3. 左足の上でわずかに右回転を継続しながら右足を閉じます。 Q
4. 左足 横少し後ろにステップします。上体は中央斜めに背面しています。～ここで前半終了です～ S
5. 左回転に切り替えながら右足を中央斜めに後退します。 S
6. 左足 右足に引き寄せヒールを揃え、つま先を壁斜めに向けます。 Q
7. 左足ボールで床を軽く押さえながら右足ヒールで右回転し、右足を左足と平行にします。 Q
8. 左足を壁斜めに前進します。 S



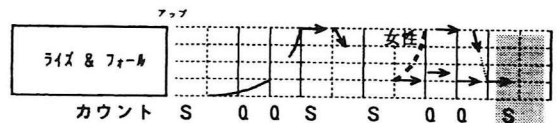
クォーター・ターンズ
(男性)

ここに  気をつけましょう！

- このアマルガメーションでは前半だけが使われています。徐々にヒール・ピヴォットのいった後半も踊れるようにしましょう。
- 最も多く見られるトラブルは、4歩目をステップするとき3歩目のヒールを降ろしてしまうことです。「秘密の練習」を読んで上手くなりましょう。4歩目は後退というより、サイドへの移動を意識しましょう。

【フットワーク】①HT ②T ③T ④TH ⑤TH
⑥H ⑦右足H、左足Tで床を押さえる。
⑧H

【回 転 量】1～2で右に1/8、2～3で更に1/8。5～7で左に1/4回転します。LODに面して始めた場合は前半で右に3/8回転します。




足型図から見られるように、前半と後半で90度回転が2度あり、2つセットでクォーター・ターンスといえます。男性の後半には少し曲者の『ヒール・ピヴオット』と呼ばれるステップが出てきますが、最初のうちは前半の4歩からプログレッシブ・シヴ・シャッセにつなげて練習し、ヒール・ピヴオットは徐々に練習しましょう。

女性

壁斜めに背面して始め、同じ向きで終わります。

～右膝をゆるめながら～

1. 左足 壁斜めに後退し右回転を始めます。 S
2. 右足 横に、同じLOD上にステップします。 Q
3. 左足 右足に閉じます。上体は中央斜めに面しています。 Q
4. 右足 斜めに前進します。 ～ここで前半終了です～ S
5. 左足 中央斜めに前進しながら左回転を始めます。 S
6. 右足 横にステップ。壁に背面します。 Q
7. 左回転を継続しながら左足を右足に閉じます。 Q
8. 右足 壁斜めに後退します。 S

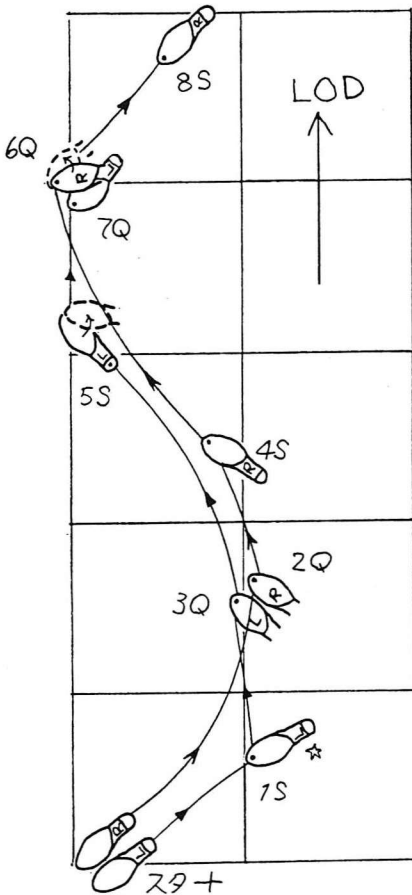
ここに  気をつけましょう！

2～3歩目で上体が右に入らないよう、スタートしたときの形をキープしましょう。

最も多く見られるトラブルは、4歩目に出ながら3歩目のヒールを降ろしてしまう事です。「秘密の練習」を読んで上手くなりましょう。また、4歩目は男性がほぼ横に出すのに対し、女性は斜めに前進になります。

【フットワーク】①TH ②T ③T ④TH ⑤HT
⑥T ⑦TH ⑧TH

【回転量】1～2で右へ1/4（ボディの回転は少なめ）。3でボディが少し右へ回転します。5～6で左へ1/8、更に6～7で1/8回転します。



クォーター・ターンス
(女性)

ステップ	1	2	3	4	5	6	7	8*
スライ (男)	-	右	右	-	-	右	右	-
(女)	-	左	左	-	-	左	左	-
C.B.M. (男)	○	-	-	-	○	-	-	○
(女)	○	-	-	-	○	-	-	○

8* = 次のフィガールの1歩目と重なる場合、そのフィガールのと同じになります。