

## ランニング・ジグザグ

Running Zig-Zag

## 男 性

LODに面して始め、同じ向きで終わります。

ランニング・ フィニッシュ	1. 左足 前進	} 左回転し 壁に背面	S
	2. 右足 横少し後ろに		S
	3. 左足 CBMPに後退。PO。	Q	
	4. 右足 横少し前に	Q	
	5. 左足 左ショルダー・リードを使って 前進。OPに出る用意をします。	S	
	6. 右足 OP、CBMPに前進	S	

【回 転 量】 1～2で左に1/4回転、3～4で右に1/4回転  
 【フットワーク】 1.HT 2.TH 3.T 4.T 5.TH 6.H  
 【 C B M 】 1、3、6  
 【ボディ・スウェイ】 4と5で左

## 女 性

LODに背面して始め、同じ向きで終わります。

ランニング・ フィニッシュ	1. 右足 後退	} 左回転し 壁斜めに面し ます	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。		S
	3. 右足 OP、CBMPに前進	Q	
	4. 左足 横に	Q	
	5. 右足 後退。右ショルダー・リード。	S	
	6. 左足 CBMPに後退。PO。	S	

【回 転 量】 1～2で右に3/8回転、3～5で左に3/8回転  
 【フットワーク】 1. TH 2.H 3.HT 4.T 5.TH 6.T  
 【 C B M 】 1、3、6  
 【ボディ・スウェイ】 4と5で右

ランニング・ジグザグ

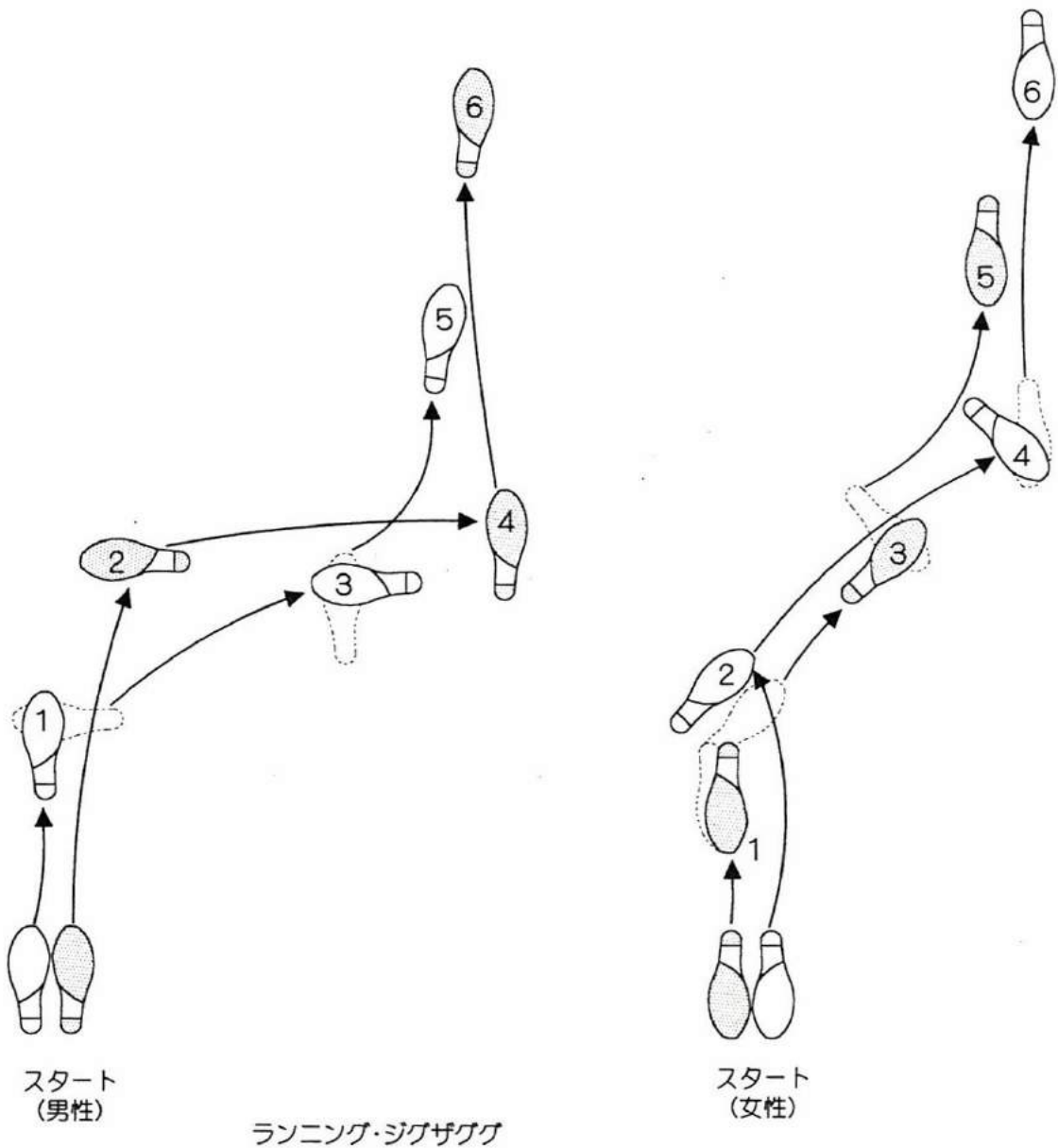
【前にくる主なフィガー】

- (1) クォーター・ターンスやヒール・ピボットを含むフィガー
- (2) ダブル・リバース・スピンをLODに面して終わる。
- (3) リバース・ピボット (リバース・ピボット・ターンの4歩目の踊り方)

【後に続く主なフィガー】

- (1) ナチュラル系フィガー
- (2) ロック・ステップ・フォワード
- (3) フィッシュ・テイル

MEMO ◇ 3～6歩はランニング・フィニッシュとして知られています。



## ロック・ステップ・バックワード

Lock Step Backward

### 男 性

壁斜めに背面して始め、同じ向きで終わります。

- |       |             |   |
|-------|-------------|---|
| 1. 左足 | CBMPに後退。PO。 | S |
| 2. 右足 | 後退          | Q |
| 3. 左足 | 右足前にクロス     | Q |
| 4. 右足 | 斜め後ろに後退     | S |
| 5. 左足 | CBMPに後退。PO。 | S |

【回 転 量】 なし  
 【フットワーク】 1.TH 2.T 3.T 4.TH 5.T  
 【 C B M 】 1 (少し)、5  
 【ボディ・スウェイ】 なし

### 女 性

壁斜めに面して始め、同じ向きで終わります。

- |       |            |   |
|-------|------------|---|
| 1. 右足 | OP、CBMPに前進 | S |
| 2. 左足 | 斜め前に前進     | Q |
| 3. 右足 | 左足後ろにクロス   | Q |
| 4. 左足 | 斜め前に前進     | S |
| 5. 右足 | OP、CBMPに前進 | S |

【回 転 量】 なし  
 【フットワーク】 1.HT 2.T 3.T 4.TH 5.H  
 【 C B M 】 1 (少し)、5  
 【ボディ・スウェイ】 なし

#### 【前にくる主なフィガー】

- (1) ジグザグの1～2
- (2) スピン・ターンからロック・ステップ・バックワードの2～5歩目に

#### 【後に続く主なフィガー】

- (1) 男性がヒール・プルするフィガー
- (2) ランニング・フィニッシュ (ランニング・ジグザグ参照)
- (3) インピタス・ターンやオープン・インピタス・ターン

## クロス・スイブル

Cross Swivel

### 男 性

壁斜めに面して始め、中央斜めに面して終わります。

- |                                 |                         |   |
|---------------------------------|-------------------------|---|
| 1. 左足 前進                        | } 左回転し<br>中央斜めに<br>面します | S |
| 2. 左足体重のまま、右足を左足の少し<br>後ろに閉じます。 |                         | S |
| 3. 右足 OP、CBMPに前進                |                         | S |

- 【回 転 量】 1~2 で左に1/4回転  
 【フットワーク】 1.H 2.左足フラットのままTで床をプレス、右足TのIE  
 3.H  
 【 C B M 】 1、3  
 【ボディ・スウェイ】 2で左に

### 女 性

壁斜めに背面して始め、中央斜めに背面して終わります。

- |                                |                          |   |
|--------------------------------|--------------------------|---|
| 1. 右足 後退                       | } 左回転し<br>中央斜めに<br>背面します | S |
| 2. 右足体重のまま、左足を右足の少し<br>前に閉じます。 |                          | S |
| 3. 左足 CBMPに前進。PO。              |                          | S |

- 【回 転 量】 1~2 で左に1/4回転  
 【フットワーク】 1.TH 2.H、次にTのIE 3.T  
 【 C B M 】 1、3  
 【ボディ・スウェイ】 2で右に

#### 【前にくる主なフィガー】

- (1) ヒール・ピボットするフィガー
- (2) ダブル・リバース・スピン
- (3) リバース・ピボット

#### 【後に続く主なフィガー】

- (1) ランニング・フィニッシュ
- (2) フィッシュ・テイル
- (3) コーナーの壁斜めに終わるナチュラル系フィガーやクォーター・ターンズ
- (4) ロック・ステップ・フォワード

## フィッシュ・テイル

Fish Tail

### 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. 右足 | OP、CBMPに前進          | } 右回転し<br>壁斜めに<br>面します | S |
| 2. 左足 | 右足後ろにクロス            |                        | Q |
| 3. 右足 | 前少し横に小さくステップ        |                        | Q |
| 4. 左足 | 前進。左ショルダー・リードを使います。 |                        | Q |
| 5. 右足 | 左足後ろにクロス            |                        | Q |
| 6. 左足 | 斜め前に前進              |                        | S |
| 7. 右足 | OP、CBMPに前進          |                        | S |

【回 転 量】 1～3で右に1/4回転

【フットワーク】 1.HT 2.T 3.T 4.T 5.T 6.TH 7.H

【 C B M 】 1、7

【ボディ・スウェイ】 2で右に

MEMO ◇このフィガーは回転なしで壁斜めに踊ることもできます。

### 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。

- |       |                     |                         |   |
|-------|---------------------|-------------------------|---|
| 1. 左足 | CBMPに後退。PO。         | } 右回転し<br>壁斜めに<br>背面します | S |
| 2. 右足 | 左足前にクロス             |                         | Q |
| 3. 左足 | 後ろ少し横に小さくステップ       |                         | Q |
| 4. 右足 | 後退。右ショルダー・リードを使います。 |                         | Q |
| 5. 左足 | 右足前にクロス             |                         | Q |
| 6. 右足 | 斜め後ろに後退             |                         | S |
| 7. 左足 | CBMPに後退。PO。         |                         | S |

【回 転 量】 1～3で右に1/4回転

【フットワーク】 1.T 2.T 3.T 4.T 5.T 6.TH 7.T

【 C B M 】 1、7

【ボディ・スウェイ】 2で右に

MEMO ◇このフィガーは回転なしで壁斜めに踊ることもできます。

【前にくる主なフィガー】

- (1) クロス・スイブル
- (2) 壁斜めに終わり右足が女性の右外側に出て終わるフィガー（クロス・シャッセ、プログレッシブ・シャッセなど。前頁のMEMO参照）この時、最終歩はフィッシュ・テイルの1歩目と重なります。

【後に続く主なフィガー】

- (1) ナチュラル系のフィガー
- (2) クォーター・ターンス

## クイック・オープン・リバーズ・ターン

Quick Open Reverse Turn

### 男 性

LODに面して始め、終わりは続くフィガーに合わせます。

- |                         |                         |   |
|-------------------------|-------------------------|---|
| 1. 左足 前進                | } 左回転し<br>LODに<br>背面します | S |
| 2. 右足 横に                |                         | Q |
| 3. 左足 CBMP、POに後退        |                         | Q |
| 4. 右足 後退。(パートナーが正面にきます) |                         | S |

【回 転 量】 1～3で左に1/2回転。4歩目をリバーズ・ピボットにするには、左に3/8か1/2回転します。

【フットワーク】 1.HT 2.T 3.T H 4.T

【 C B M 】 1、4

【ボディ・スウェイ】 2と3で左に

### 女 性

LODに背面して始め、終わりは続くフィガーに合わせます。

- |                   |                        |   |
|-------------------|------------------------|---|
| 1. 右足 後退          | } 左回転し<br>LODに<br>面します | S |
| 2. 左足 横少し前に       |                        | Q |
| 3. 右足 CBMP、OPに前進  |                        | Q |
| 4. 左足 パートナーの正面に前進 |                        | S |

【回 転 量】 1～3 で左に1/2回転。4 歩目をリバース・ピボットにするには、左に3/8か1/2回転します。

【フットワーク】 1.TH 2.T 3.TH 4.H

【 C B M 】 1、4

【ボディ・スウェイ】 2と3で右

【前にくる主なフィガー】

- (1) ヒール・ピボットするフィガー
- (2) ダブル・リバース・スピン
- (3) リバース・ピボットするフィガー
- (4) プログレッシブ・シャッセをLODか中央斜めに終わる。

【後に続く主なフィガー】

- (1) 4 歩目でリバース・ピボットし、再びクイック・オープン・リバース・ターンやリバース系フィガー、ジグザグ、あるいはランニング・ジグザグに。
- (2) プログレッシブ・シャッセ（クイック・オープン・リバース・ターンの4 歩目が1 歩目と重なります）
- (3) ヒール・ピボットするフィガー
- (4) フォー・クイック・ラン

## チェック・アンド・フォー・クイック・ラン

Check and Four Quick Run

男 性

コーナーでプログレッシブ・シャッセを踊り、壁斜めに右足前進した所から始めます。フォー・クイック・ランは新LODの壁斜めに面して終わります。

チェック・	$\left\{ \begin{array}{l} 1. \text{左足 CBMPに後退。PO} \\ 2. \text{右足 後退} \\ \text{(パートナーが正面にきます)} \end{array} \right.$	$\left. \begin{array}{l} \text{新LOD} \\ \text{の中央へ} \end{array} \right\}$	S
			S
フォー・クイック・ラン	3. 左足 横少し前に（壁に面する）		Q
	4. 右足 OP、CBMPに前進（壁斜めに）		Q
	5. 左足 斜め前に		Q
	6. 右足 左足後ろにクロス		Q
	7. 左足 斜め前に		S
	8. 右足 OP、CBMPに前進		S

フォー・クイック・ラン

- 【回 転 量】 プログレッシブ・シャッセの最終歩からチェック・アンド・フォー・クイック・ランの4歩目の間に左に1/4回転  
 【フットワーク】 1.TH 2.THT 3.T 4.T 5.T 6.T 7.TH 8.H  
 【 C B M 】 2、8  
 【ボディ・スウェイ】 なし

MEMO

◇フォー・クイック・ランはチェックなしでも、クイック・オープン・リバース・ターンやシャッセ・リバース・ターンの1～4から続けて入る事ができます。この二つの入り方はフォー・クイック・ランを使うアマルガメーションとしては最も人気あるものです。

女 性

コーナーでプログレッシブ・シャッセを踊り、壁斜めに左足後退した所から始めます。フォー・クイック・ランは新LODの壁斜めに背面して終わります。

チェック	〔	1. 右足 前進	〕 新LODの	S	
		2. 左足 前進		中央へ	S
		3. 右足 横に (壁に背面する)			Q
フォー・クイック・ラン	〔	4. 左足 CBMPに後退。PO (壁斜めに)		Q	
		5. 右足 斜め後ろに		Q	
		6. 左足 右足前にクロス		Q	
		7. 右足 斜め後ろに		S	
		8. 右足 CBMPに後退。PO。		S	

- 【回 転 量】 プログレッシブ・シャッセの最終歩からチェック・アンド・フォー・クイック・ランの4歩目の間に左に1/4回転  
 【フットワーク】 1.H 2.HT 3.T 4.T 5.T 6.T 7.TH 8.T  
 【 C B M 】 2、8  
 【ボディ・スウェイ】 なし

【前にくる主なフィガー】

- (1) コーナーで終わるプログレッシブ・シャッセを含むフィガー
- (2) ランニング・ジグザグやランニング・ライト・ターンのように男性右足がOPで終わるフィガー (女性は左足後退、PO)

【後に続く主なフィガー】

- (1) ナチュラル系フィガー
- (2) ロック・ステップ・フォワード
- (3) フィッシュ・テイル



## ランニング・ライト・ターン

## Running Right Turn

通常、コーナーを回っていくときに使われますので、その方法を説明しましょう。

## 男 性

壁斜めに面して始め、新LODに面して終わります。

- |                      |      |  |      |
|----------------------|------|--|------|
|                      | 1～4. | ナチュラル・ピボット・ターンを踊ります。                   | SQQS |
|                      | 5.   | 右足 CBMPに前進（右回転継続）                      | S    |
|                      | 6.   | 左足 横に（右回転継続）                           | S    |
|                      | 7.   | 右足 右ショルダー・リードを使い後退。<br>女性にPOのリードをする準備。 | S    |
| ランニン<br>グ・フィ<br>ニッシュ | 8.   | 左足 右回転しながらCBMPに後退。<br>PO。              | Q    |
|                      | 9.   | 右足 横少し前に                               | Q    |
|                      | 10.  | 左足 左ショルダー・リードを使い前進。<br>OPに出る準備。        | S    |
|                      | 11.  | 右足 OP、CBMPに前進                          | S    |

【回 転 量】 ナチュラル・ピボット・ターンのピボットで右へ3/8回転しコーナーを回る準備。5～7で右へ1/2回転。8～9で更に3/8回転。

【フットワーク】 1.HT 2.T 3.TH 4.THT 5.HT 6.T 7.TH 8.T  
9.T 10.TH 11.H

【 C B M 】 1、4、5、8、11

【ボディ・スウェイ】 2と3で右。6と7で右。9と10で左へ。

ランニング・ライト・ターン

女性

壁斜めに背面して始め、新LODに背面して終わります。

	1～4.	ナチュラル・ピボット・ターンを踊ります。	SQQS
	5.	左足に後退（右回転継続）	S
ヒール・ ターン	〔	6. 右足 左足に閉じる（左足ヒールで回転し右足に乗ります）	S
		7. 左足 左ショルダー・リードを使い前進。OPに出る準備。	S
ランニン グ・フィ ニッシュ	〔	8. 右足 OP、CBMPに前進	Q
		9. 左足 横に	Q
		10. 右足 右ショルダー・リードを使い後退。	S
		11. 左足 CBMPに後退。PO。	S

【回 転 量】 ナチュラル・ピボット・ターンのピボットで右へ3/8回転し、コーナーを回る準備。5～6で右へ1/2回転。8～10で更に右に3/8回転。

【フットワーク】 1.TH 2.T 3.TH 4.HTH 5.TH 6.HT 7.TH 8.HT 9.T 10.TH 11.T

【 C B M 】 1、4、5、8、11

【ボディ・スウェイ】 2と3で左。6と7で左。9と10で右へ。

【前にくる主なフィガー】

- (1) 壁斜めに終わり男性右足（女性左足）から始められるフィガー

【後に続く主なフィガー】

- (1) LODに沿って始めるナチュラル系フィガー  
 (2) クォーター・ターンズ  
 (3) クイック・オープン・リバース・ターン（ランニング・フィニッシュを新中央斜めに終えた場合）  
 (4) フィッシュ・テイル