

### クワター・ターン

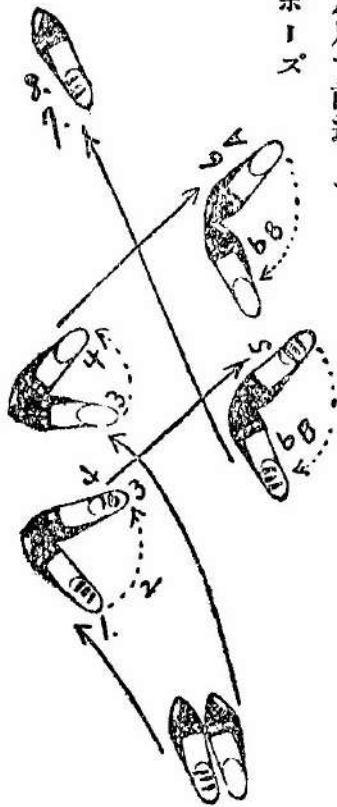
ウラークからするのでありまして、最初に先づ左へ九十度廻轉して、次に右へ九十度廻轉して元の方向に還るのであります。

左足が前進する順番になつた際に

- 一、左足を踏み出して左廻轉し、同時に體重を左足へ移す。
- 二、兩足を其儘の位置にしてポーズ
- 三、右足を方向線上横向に、左足に平行する様に踏み出して、體重を主に此足に移し、同時に兩足先で左九十度廻轉を完了する。
- 四、ポーズ

此の位置から右へ九十度廻轉をして元の前進の姿勢に還る。即ち

(114)



(115)

- 五、上體を右に捻り、左足先を内側に向けて、左足で後退する。
- 六、上體を引續き右へ廻しながら右足を右へ踏み開く。
- 七、左足で前進して
- 八、ポーズ

右に説明したのは最初に左廻轉しましたが、最初に右九十度廻轉して次に左九十度廻轉してもよろしい。

右廻轉は六歩で完結します。兩足を方向線上前進の姿勢に揃へてスタートするのです。

- 一、右足先を右外側に向け大股に右足で一步前進。同時に體重を右足に移し、上體を右に撚つて右廻轉運動をしながら(寫眞一)
- 二、右廻を続けながら、左足を小股に左方へ開き、足先で右へ廻轉して方向線上後向となり、體重を此の足に移す。(寫眞二)
- 三、右足を左足へクロイズして體重を右足へ移す。此時半廻轉を完了して後進姿勢となるし。然し廻轉運動は続ける。(寫眞三)
- 四、右廻轉を続けながら、左足先を内側に傾け大股に左足で後進

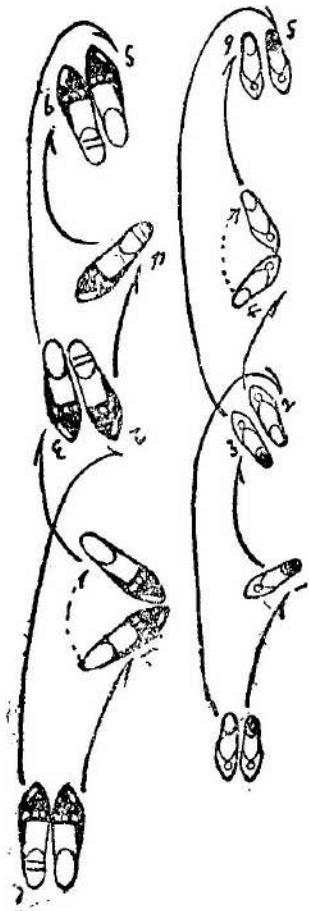
(118)

して、體重を移す。同時に踵で右廻轉する。(寫眞四)

- 五、上體を充分右へ撚り、右足を圓形に引き寄せて方向線上前進の位置に踏ふ出し、體重を移す。(寫眞五)

六、左足を右足へクロイズして體重を移し右廻轉を完了する。

(寫眞六)



(119)