

グループ 1

- オープンヒップツイストスピンの1-3 → ヘジテーション
- クィックオーバーターンファンアクション → ヘジテーション
- ファンポジション → アレマーナの1-3 → ヘジテーション
- シャドウウォークス → 男子ランジライン, 女子ジグザグからシャドウホールド

逆壁斜に面して始める。

- 1-3 男 左足前進し、オープンヒップツイストの1-3を踏む。ステップ3で女子を右へスピンさせる(23&)。左足横へ、トウを壁斜に向けランジライン。再び左手で右手をとり、女子を右側に直角にする(41)。
- 女 右足後退し、オープンヒップツイストの1-3を踏む(23&)。左足を右足に閉じてスピン。右へ1・1/8回転し、LODに面して終わる。左足体重をかけずに横へポイント(41)。 234&1
- 4-7 男 膝をなお緩めてラインを伸ばす(23)。女子を身体の前から左側へ動かしながら、右足へ体重移動(4)。左足を右足に閉じ、左へ回転(&)。女子の背後でLODに面し右足前進。男女とも同じ方向に面す。(1)。
- 女 そのままのポジションでボディリズムを使う(23)。左足前進しスリーステップターンLR L。左へ1回転完了し、LODに面して終わる(4&1)。 234&1
- 8-10 男 そのままのポジションで腕をわずかに伸ばす(23)。左足を右足に閉じ、女子を右に回転させながら、右へ1/4回転して壁に面す(&)。右足横へ、ファンポジションとなる(41)。
- 女 そのままのポジションで体重を前に延長し、右膝を上げる(23)。鋭く右へ1/2回転し、ファンポジションでLODに背面して終わる(41) 23&41

- 11-14 男 左足前進し、アレマーナの1-2を踏む(23)。左足体重をかけずに後ろにアクロスし、逆中央斜に背面。手を低く、女子が身体を横切って右側へ来るようリード。右手で左手をとりダブルホールドとなる(&)。そのポジションを保つ(41)。
 女 右足を左足に閉じアレマーナの1-3を踏む。右へ1/2回転しLODに面す(23&)。左足体重をかけずに後ろへ伸ばす(41)。 23&41
- 15-17 男 そのポジションを保つ(2)。左足前進し2歩ウォーク(341)。
 女 そのままのポジションでヒップサークル(2)。左足PPで前進し2歩ウォーク(341)。 2341
- 18-23 男 左足横へ。女子を左側へジグザグさせながら膝を緩め、トウを壁斜に向ける(23)。右足を左足に閉じる(&)。左足体重をかけずに前にポイントし、女子を左へ回転させシャドウホールドとなる。
 男女とも壁斜に面す(41)。
 女 左足前進(2)。右足横へ、左へ1/4回転し壁に背面(&)。左足後退しアクロス(3)。右足横へ(&)。左足前進し右へ1/4回転する。左足で左へ7/8回転スピンし、壁斜に面す(4)。右足後退(1)。
 2&3&41

グループ2

- ヒップサークル → 男子ランジ, 女子スリーステップターン
 → サーキュラーウォークス → 男子ランジ, 女子カールアクション
 → ヘジテーション → 男子ロック, 女子クロスオーバーウォークス
 → アレマーナ → クローズドヒップツイストウイズエキストラツイスト

シャドウホールドで、男女とも壁斜に面して始める。

- 1 男女 右足のポジションのままヒップサークルを2回。 2341