

# 優美会 クイック・ステップ 2023

4分の4拍子

男子

1	クォーター・ターン・トゥ・ライト	SQQS	右足から
2	プログレッシブ・シャッセ・トゥ・レフト	SQQS	右足から
3	フォワード・ロック	SQQS	右足から
4	フォワード・ロック	SQQS	右足から
5	ナチュラル・スピン・ターン	SQQ SSS	右足から
6	V6	QQS QQS	右足から
7	フォワード・ロック	SQQS	右足から
8	ランニング・クロス・シャッセ	SQQS	右足から
9	ナチュラル・スピン・ターン	SQQ SSS	右足から
10	プログレッシブ・シャッセ・トゥ・レフト	SQQS	右足から
11	オープン・リバーズ・ターン	SSQQ	右足から
12	スリップ・ピポット	S	右足から
13	ダブルリバーズ	SS(S&S)	左足から
14	クロスシーブル	SS	右足から
15	フィッシュテール	SQQQQS	右足から
16	フォワード・ロック	SQQS	右足から
15	ナチュラル・ターン	SQQ	右足から
16	ティプル・シャッセ・トゥ・ライト	SQQ	左足から
17	ティプル・シャッセ・トゥ・レフト	SQQ	右足から
18	ティプル・シャッセ・トゥ・ライト	SQQS	左足から
19	フォワード・ロック	QQS	左足から
20	オープン・ナチュラル・ターン	SQQ	右足から
21	ランニング・フィニッシュ	SQQ	左足から
22	ナチュラル・ターン	SQQ	右足から
23	ヘジテーション・チェンジ	SSS	左足から
24	プログレッシブ・シャッセ・トゥ・ライト	SQQS	左足から
25	アウトサイド・チェンジ	SQQ	左足から
26	ステップ・ホップ(ペツパー・ポット)	S&	右足から
27	シンコペイテッド・シャッセ	Q&Q	左足から

28	ジャンプ(タンジュ・クッペ・グリッサード)	aQQS aQQS	右足から
29	プログレッシブ・シャッセ・トゥ・レフト	SQQS	右足から

女子
左足から
左足から
左足から
左足から
左足から
左足から
左足から
左足から
左足から
左足から
左足から
左足から
右足から
右足から
左足から
左足から
左足から
右足から
左足から
右足から
右足から
左足から
右足から
左足から
右足から
右足から
右足から
左足から
右足から

左足から
左足から