

優美会 クイック・ステップ new			
4分の4拍子 2021/10		男子	女子
1	クォーター・ターン・トゥ・ライト	SQQS	右足から 左足から
2	プログレッシブ・シャッセ・トゥ・レフト	SQQS	右足から 左足から
3	フォワード・ロック	SQQS	右足から 左足から
4	フォワード・ロック	SQQS	右足から 左足から
5	ナチュラル・スピン・ターン	SQQ SSS	右足から 左足から
6	V6	QQS QQS	右足から 左足から
7	フォワード・ロック	SQQS	右足から 左足から
8	ランニング・クロス・シャッセ	SQQS	右足から 左足から
9	ナチュラル・スピン・ターン	SQQ SSS	右足から 左足から
10	プログレッシブ・シャッセ・トゥ・レフト	SQQS	右足から 左足から
11	オープン・リバーズ・ターン	SSQQ	右足から 左足から
12	ティルト・オーバースウェイ	SSSS	右足から 左足から
13	ホバー・トゥ・PP	SQQ	右足から 左足から
14	フォワード・ロック	SQQS	右足から 左足から
15	ナチュラル・ターン	SQQ	右足から 左足から
16	ティプル・シャッセ・トゥ・ライト	SQQ	左足から 右足から
17	ティプル・シャッセ・トゥ・レフト	SQQ	右足から 左足から
18	ティプル・シャッセ・トゥ・ライト	SQQS	左足から 右足から
19	フォワード・ロック	QQS	左足から 右足から
20	オープン・ナチュラル・ターン	SQQ	右足から 左足から
21	ランニング・フィニッシュ	SQQ	左足から 右足から
22	ナチュラル・ターン	SQQ	右足から 左足から
23	ヘジテーション・チェンジ	SSS	左足から 右足から
24	プログレッシブ・シャッセ・トゥ・ライト	SQQS	左足から 右足から
25	アウトサイド・チェンジ	SQQ	左足から 右足から
26	ステップ・ホップ(ペツパー・ポット)	S&	右足から 左足から
27	シンコペイテッド・シャッセ	Q&Q	左足から 右足から
28	ジャンプ(タンジュ・クッペ・グリッサード)	aQQS aQQS	右足から 左足から
29	プログレッシブ・シャッセ・トゥ・レフト	SQQS	右足から 左足から