

テーマ「ウイスク～シャッセフロムPP～ナチュラルターンをカッコよく踊ろう」

ステップ	男子	女子
ウイスク	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 1は、腰から、女子を掬い上げるように前進。 ◆ 2～3で、右スウェーから左スウェーに変化。 ◆ 3は、高い位置で着地し、踵を下ろしながら体を前に進める（踵は一瞬床に着くだけで、体重を乗せてしまわない）。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 2～3で、左スウェーから右スウェーに変わることによって、ヘッドの向きが左から右に変わる。 ◆ 3は、高い位置で着地し、踵を下ろしながら体を前に進める（踵は一瞬床に着くだけで、体重を乗せてしまわない）。
シャッセ フロムPP 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ カウントは1 & 2 3。 ◆ 1で軸足の上を体重が通過。 ◆ &で着地した左足先からボディーを頭の前まで斜め一直線を作る（一本の棒になる）。 ◆ &～2で、この棒が起き上がって行き、真っ直ぐになったところで右足に踏みかえ、さらに左に倒れていくメトロノームスウィングを見せる。 ◆ メトロノームスウィングの動きに従って、右スウェーからゆっくりと左スウェーに変化する。 ◆ 3の左足は、この棒が前に倒れて行ってギリギリまで我慢してから着地。 ◆ 着地した左足の上を体重が通過。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ カウントは1 & 2 3。 ◆ 1で軸足の上を体重が通過。 ◆ &で着地した右足先からボディーを頭の前まで斜め一直線を作る。ヘッドの向きは左。 ◆ &～2で、この棒が起き上がって行き、真っ直ぐになったところで左足に踏みかえ、さらに右に倒れていくメトロノームスウィングを見せる。 ◆ メトロノームスウィングで、左スウェーから右スウェーにゆっくり変化することによって、ヘッドの向きが左から右にゆっくり変わる。 ◆ 3の右足は、この棒が右に倒れて行ってギリギリまで我慢してから着地。 ◆ 着地した右足の上を体重が通過。
ナチュラル ターン	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 1は、腰から、女子を掬い上げるように前進。 ◆ 2～3で右スウェー。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 3～1で、ヘッドの向きが右から左に変わる。 ◆ 1の後半で、思い切りボディーを開く。

さらにダイナミックに踊るために、ウイスクのスウェー変化を2～3ではなく、1～2で行ってもよい。