

# 入門編

## 第9回 クイックステップ 1

1. 前回までの練習  
特にワルツ、ルンバ、ブルース、チャチャチャを重点的に行なう。
2. クイックステップの説明 (音楽が速いので、足を早く動かすこと)
  - 1) リズムはS.S.Q.Q.の繰り返し
  - 2) 組み方はワルツ、ブルースと同じ
  - ① クォーター・ターン  
男子、ブルースのクォーター・ターンの4歩と同じ (S.S.Q.Q.)  
女子、男子と正反対
  - ② プログレッシブ・シャッセ  
左足横少し後 (S) 右足後退(S)                      女子右足前進、左足前進  
左足横に、右足を揃える (Q.Q.)                      右足横に開き、左足を揃える  
左足、横に開き、右足を女子の外側に前進 (S.S.)      女子、反対
  - ③ フォワード・ロック  
男子、左足斜めに前へ、右足を左足の後へ交差 (Q.Q.) 横少し前 (S)  
女子、右足後退、左足前に交叉、右足斜め後ろへ (S.Q.Q.)
  - ④ ナチュラル・ターン・ウイズ・ヘジテーション  
右足を女子の外側へ前進、ナチュラル・ターンの前半を踊り(S.Q.Q.)  
左足を後退 (S.) 右足、横に開き、左足を傍に寄せる (S.S.)  
女子、男子の正反対
  - ⑤ プログレッシブ・シャッセ・ツー・ライト  
プログレッシブ・シャッセを男女反対に踊る。(S.Q.Q.S.S.)
  - ⑥ バックロック・ステップ  
フォワード・ロックを男女反対に踊る。(Q.Q.S.)
  - ⑦ ティプル・シャッセ・ツー・ライト  
左足、後退、右足からシャッセ (S.Q.Q.S.)      フォワード・ロックの  
第2歩から踊る (Q.Q.S.)                      女子は男子の正反対。  
最初に戻る。
3. 全ての種目の復習