

団体レッスンステップ サンバ

初 級	1	リズム・バウンス	SSSS SSSS
	2	リバーズ・ベーシック・ムーヴメント	1a2 3a4 5a6 7a8
	3	サイド・ベーシック・ムーヴメント	1a2 3a4 5a6 7a8
	4	ウイスク (4回目 P.P.)	1a2 3a4 5a6 7a8
	5	プロムナード・サンバ・ウォーク	1a2 3a4 5a6 7a8
	6	サイド・サンバ・ウォーク (1に繰り返す)	1a2 3a4 5a6 7a8
中 級	1	ステーションナリー・サンバ・ウォーク	1a2 3a4 5a6 7a8
	2	シャドー・ポタフォゴス	1a2 3a4 5a6 7a8
	3	クリスクロス・ボルタ	1a2a3a4 5a6a7a8
	4	ウイスク (3回目スポットボルタ)	1a2 3a4 5a6
	5	コルタ・ジャカ	78+1+2+ 34+5+6+
	6	ナチュラル・ベーシック・ムーヴメント	7a8
	7	トラベリング・ポタフォゴ・フォワード	1a2 3a4 5a6 7a8
	8	トラベリング・ポタフォゴ・バック	1a2 3a4 5a6 7a8
	9	プロムナード・サンバ・ウォーク	1a2 3a4
	10	ローリング・オフ・ジ・アーム (15-16番繰り返す)	5a6 7a8
	11	ウイスク (左へ回転)	1a2 3a4 5a6 7a8
	12	リバーズ・ターン	1a2 3a4 5a6
	13	トラベリング・ポタフォゴ・バック	7a8 1a2 3a4 5a6
	14	サイド・サンバ・ウォーク (1に繰り返す)	7a8
上 級	1	メイポール	1a2a3a4
	2	バック・ロック	56+ 78+
	3	プラット	123+4
	4	ウイスク (2回目P.P.)	5a6 7a8
	5	プロムナード・アンド・カウンター・プロムナード	1+2 3+4 5+6 7+8
	6	ウイスク	1a2 3a4
	7	ソロ・スポット・ボルタ	5a6 7a8
	8	クリスクロス・ボルタ	a1a2a3a4
	9	メイポール	5a6a7a8
	10	サンバ・ロックス	1+2 3+4 5+6
	11	サイド・サンバ・ウォーク	7a8
	12	シャドー・ポタフォゴス	1a2 3a4
	13	クリスクロス・ボルタ	5a6a7a8
	14	ステーションナリー・サンバ・ウォーク	1a2 3a4 5a6
	15	コルタ・ジャカ	78+1+2+ 34+5+6+
	16	ナチュラル・ベーシック・ムーヴメント	7a8 1a2 3a4
	17	ウイスク	5a6
	18	プロムナード・アンド・カウンター・プロムナード (1に繰り返す)	7+8