

団体レッスンステップ ワルツ

入 門	1	ワルツ・クォーター・ターンズ	123x4
初 級	1	左足からのクローズド・チェンジ	123x4
	2	ナチュラル・ターン	123 123
	3	右足からのクローズド・チェンジ	123
	4	リバース・ターン	123 123
	5	ウィスク	123
	6	シャッセ・フロムP.P.	12+3
	7	ナチュラル・ターン (アンダーターン)	123
	8	アウトサイド・チェンジ	123
	9	ナチュラル・スピン・ターン	123 123
	10	リバース・ターン4-6歩	123
	11	ウィスク	123
	12	シャッセ・フロムP.P.	12+3
	13	ヘジテーション・チェンジ (4に繰り返し)	123 123
中 級	1	プログレッシヴ・シャッセ to R	12+3
	2	アウトサイド・チェンジ	123
	3	ホバーコルテ	123
	4	バック・ウィスク	123
	5	シャッセ・フロムP.P.	12+3
	6	ナチュラル・ターン (アンダーターン)	123
	7	アウトサイド・チェンジ	123
	8	ナチュラル・スピン・ターン	123 123
	9	ターニング・ロック to P.P.	1+23
	10	レフト・ウィスクandコントラ・チェック	123 123 123
	11	シャッセ・フロムP.P.	12+3
	12	ナチュラル・ターン 1-3歩	123
	13	オープン・インピタス・ターンandウィング	123 123
	14	オープン・テレマーク	123
	15	シャッセ・フロムP.P.	12+3
	16	ナチュラル・ターン (アンダーターン)	123
	17	アウトサイド・チェンジ	123
	18	ヘジテーション・チェンジ (1に繰り返し)	123 123
上 級	1	プログレッシヴ・シャッセ to R	12+3
	2	アウトサイド・スピン	123
	3	ターニング・ロック	1+23
	4	ナチュラル・スピン・ターン	123 123
	5	ターニング・ロック to R	1+23
	6	ランニング・ウィーヴ	1+23
	7	プログレッシヴ・シャッセ	12+3
	8	ナチュラル・スピン・ターン	123 123
	9	リバース・ピボット	+
	10	ダブル・リバース・スピン	12+3
	11	プログレッシヴ・シャッセ to R	12+3
	12	ランニング・フィニッシュ (1に繰り返し)	123