

# Over16・30・50部門 2025課題ルーティン構成表

## 4カウント

### 右リード

クロスステップ ※ (横方向)	プリエ (横方向)	シャッセ (往復)	シャッセ (往復)
--------------------	--------------	--------------	--------------

※3カウント目に軽くホップ

ランジ(正面向き前後) (その場)	ダブルランジ(方向変え) (その場)	ツーステップ (横方向)	ステップタッチ (その場)
----------------------	-----------------------	-----------------	------------------

※右側リード後スタート位置に戻る

### 左リード

クロスステップ ※ (横方向)	プリエ (横方向)	シャッセ (往復)	シャッセ (往復)
--------------------	--------------	--------------	--------------

※3カウント目に軽くホップ

ランジ(正面向き前後) (その場)	ダブルランジ(方向を変え) (その場)	ツーステップ (横方向)	ステップタッチ (その場)
----------------------	------------------------	-----------------	------------------

※左側リード後スタート位置に戻る