

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 ※	プリエ	シャッセ	シャッセ
(横方向)	(横方向)	(往復)	(往復)

※3カウント目に軽くホップ

ランジ(正面向き前後)	ダブルランジ(方向変え)	ツーステップ	ステップタッチ
(その場)	(その場)	(横方向)	(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 ※	プリエ	シャッセ	シャッセ
(横方向)	(横方向)	(往復)	(往復)

※3カウント目に軽くホップ

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

※左側リード後スタート位置に戻る