

## Over60・65部門 2026課題ルーティン構成表（各ブロック右・左交互に実施）

### 4カウント

#### Aブロック

Vステップ (その場)	バックランジ (その場)	グレープバイン (斜め後ろ往復)	グレープバイン (斜め後ろ往復)
----------------	-----------------	---------------------	---------------------

マンボマーチ (斜め前)	スライドポーズ (横)	ステップタッチ (L字移動)	ステップタッチ (L字移動)
-----------------	----------------	-------------------	-------------------

※右側リード、左側リード後スタート位置に戻る

#### Bブロック

ニーリフト (その場)	ニーリフト (その場)	マーチ (前進)	サイドマンボ/バッククロスマンボ (前進)
----------------	----------------	-------------	--------------------------

ツーステップ (半円移動)	マーチ (半円移動)	レッグカール (90度方向変え)	ツイスト (その場)
------------------	---------------	---------------------	---------------

※右側リード、左側リード後スタート位置に戻る

#### Cブロック

マーチ/ホップ (斜め前方向)	マンボ/シャッセ (斜め後ろ方向)	マンボ/バランス (斜め後ろ方向)	パッセバランス/バウンス (その場)
--------------------	----------------------	----------------------	-----------------------

フロントタップ (前方向)	クロスニーリフト (その場)	ジャンピングジャック (その場)	オープン・クローズ (その場)
------------------	-------------------	---------------------	--------------------

※右側リード、左側リード後スタート位置に戻る

※マンボバランスはタッチで良い