

構成表

2018年度SAフライト規定ルーティン ユース

4カウント

A

グレイブバイン

シャッセ/マンボ

Vステップ

Aステップ

シャッセ/ステップニー

ベンジュラム

ジャンピングジャック×2

ジャンピングジャック×2

B

ギャロップ

ギャロップ

ジャンプ/ニージャンプ

ジャンプ/ジョグ

スキップ×2

ニーリフト/キック

ジャック/エアージャック

ポーズ クラップ

C

レッグカール×2

ジョギング

ホップ ウォーク

ランジ×2

ランジ/ターン

ニーリフト×2

ニーリフト×2

自由なポーズ

構成表

2018年度SAフライト規定ルーティン 一般、マスターズ1,2

4カウント

A

グレープバイン

シャッセ/マンボ

Vステップ

Aステップ

シャッセ/ステップニー

ベンジュラム

ジャンピングジャック×2

ジャンピングジャック×2

B

アラベスク

ニージャンプ

スキップ×2

スキップ×2

*シャッセ/シャッセ

レッグカール

マンボ/ポールチェンジ

ポーズ クラップ

*シャッセの腕は自由

C

ツイスト/バックステップ

ジョギング

ホップ ウォーク

ランジ×2

ターン

ニーリフト×2

ニーリフト×2

自由なポーズ

構成表

2018年度SAフライト規定ルーティン グランドマスターズ

4カウント

A

グレープバイン

シャッセ/マーチ

Vステップ

Aステップ

シャッセ/ステップニー

サイドに脚を出す

ウォーク

ジャンピングジャック×2

B

アラベスク

ニーリフト/ウォーク

ジョギング

スキップ×2

*シャッセ/*シャッセ

レッグカール

マンボ/ポールチェンジ

ポーズ クラップ

*シャッセの腕は自由

C

ツイスト/バックステップ

ウォーク

ホップ ウォーク

ランジ×2

ターン

ニーリフト×2

ニーリフト×2

自由なポーズ