

## クイックステップ(Quickstep)

## 1 クイックステップ（8小節）（技術認定ハイグレード6）

No.	フィガー名称	カウント
	(壁斜めに面して)	
1	ナチュラル・スピン・ターン	SQQSSS
2	プログレッシブ・シャッセ	SQQS(S)
3	フォワード・ロック	SQQS(S)
4	ナチュラル・ターン	SQQSSS
	(新壁斜めに面して1に戻る)	

## 2 クイックステップ（8小節）（技術認定ハイグレード5）

No.	フィガー名称	カウント
	(壁斜めに面して)	
1	ナチュラル・ターン・アンド・バック・ロック (コーナーで)	SQSQQS(S)
2	ティプル・シャッセ・トゥ・ライト	SQSQQS(S)
3	クォーター・ターン・トゥー・ライト	SQQS
4	プログレッシブ・シャッセ	SQQS(S)
	(壁斜めに面して1に戻る)	

## 3 クイックステップ（16小節）（技術認定ハイグレード4）

No.	フィガー名称	カウント
	(コーナーに向かって)	
1	ランニング・ライト・ターン	SQQSSSS QQSS
2	クイック・オープン・リバース	SQQ(S)
3	フォア・クイック・ラン	SQQQSSS
	(コーナーで)	
4	ブイ・シックス(2~8歩)	(S)QQSSQQ
5	ナチュラル・ターン・ウィズ・ヘジテーション	SQQSSS
6	シャッセ・リバース・ターン	SQQ
7	ヒール・ピボット	SQQ(S)
8	クロス・シャッセ	SQQ(S)
	(コーナーに向かって1に戻る)	

## 4 クイックステップ（16小節）（技術認定ハイグレード3）

No.	フィガー名称	カウント
	(壁斜めに面して)	
1	ナチュラル・ピボット・ターン	SQQSS
2	ルンバ・クロス	QQS
3	ランニング・ライト・ターン(5~11歩)	SSSQQS(S)
	(新壁斜めへ)	
4	ナチュラル・スピン・ターン	SQQSSS
5	ヒール・ピボット	SQQ(S)
6	プログレッシブ・シャッセ・トゥー・ライト	SQQSS
7	シックス・クイック・ラン	QQQQQQ(S)
8	ナチュラル・ターン・アンド・バック・ロック	SQQSQQS(S)
9	ランニング・フィニッシュ	SQQ(S)
	(壁斜めに面して1に戻る)	

## 5 クイックステップ（16小節）（技術認定ハイグレード2）

No.	フィガー名称	カウント
	(コーナーに向かって)	
1	ナチュラル・ターン(1~3歩)	SQQ
2	クローズド・インピタス	SSS
3	プログレッシブ・シャッセ	SQQSS
4	クイック・オープン・リバース(1~3歩)	SQQ
5	リバース・ピボット	S
6	ダブル・リバース・スピン	SSQQ
7	クロス・スウィブル	SS(S)
8	フィッシュテール	SQQQQS(S)
	(コーナーで)	
9	ナチュラル・ターン(1~4歩)	SQQS
10	ティプシー・トゥー・ライト	Q&Q
11	ティプシー・トゥー・レフト	Q&Q
12	ティプシー・トゥー・ライト	Q&QQQS(S)
13	フォワード・ロック	SQQS(S)
	(コーナーに向かって 1に戻る)	

## 6 クイックステップ（16小節）（技術認定ハイグレード1）

No.	フィガー名称	カウント
	(コーナーに向かって)	
1	ナチュラル・スピン・ターン	SQQSSS
2	リバース・ピボット	&
3	ダブル・リバース・スピン	SSQQ
4	ダブル・リバース・スピン	SSQQ
	(コーナーで)	
5	チェンジ・オブ・ダイレクション	SSS(S)
6	ジグザグ、バック・ロック・ アンド・ランニング・フィニッシュ	SSSQQ SSQQS
7	クイック・オープン・リバース(1~3歩)	SQQ
8	リバース・ピボット	S
9	シャッセ・リバース・ターン	SQQ
10	ホバー・コルテ	SSS(S)
11	ランニング・フィニッシュ	SQQ(S)
	(コーナーに向かって1に戻る)	