

# NDCJ カップ選抜プロフェッショナルダンス選手権大会 基本フィガー

## ボールルーム部門

ワルツ ベーシックフィガー (16 小節)

(ロングサイドの壁斜めに面して)

Natural Spin Turn (オーバーターンしてLODに背面)

Left Whisk (壁斜めに面して終わる、右にツイストターン 5/8 回転中央に面して終わる)

Double Reverse Spin

Progressive Chasse to Right, Outside Change

Chasse from PP (ロングサイドのコーナーに向けて)

Natural Spinturn (オーバーターン、コーナーを回るように)

Turning Lock to Right (PPで中央斜めに面して)

Wing

Reverse Turn

Double Reverse Spin

Contra Check (エンディングは、PP)

## ラテンアメリカン部門

ルンバ ベーシックフィガー (16 小節)

1 シンコペーテッドオープンヒップツイスト (2 小節)

2 スライディングドアーズ (6 小節)

3 カール (2 小節)

4 スリーアレマーナズ (4 小節)

5 アドバンストヒップツイストーフアンポジション (2 小節)