

Харківська державна академія культури
КАФЕДРА СУЧАСНОЇ І БАЛЬНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

за темою

**«Зразки композицій та композиційних з'єднань фігур європейських
бальних танців різного рівня складності»**

з дисципліни

Європейський бальний танець та методика його викладання

Ст. викл. Широковська О.М.

Харків – 2021 рік

Повільний вальс

1. Віск в куту, 1-2-3
шасе з ПП, 1-2-і-3
натуральний спі́н поворот, 1-2-3,1-2-3
4-6 зворотного оберту, закінчені в ЛТ, 1-2-3
1-3 зворотного оберту, 1-2-3
плетіння в ритмі вальсу, 1-2-3,1-2-3
2. Зміна хезітейшен, 1-2-3,1-2-3
1-3 зворотного оберту, 1-2-3
ліве корте, 1-2-3
віск назад, 1-2-3
шасе з ПП, 1-2-і-3
недокручений спі́н поворот, 1-2-3,1-2-3
4-6 зворотного оберту, закінчені в ДЦ, 1-2-3
зворотній оберт, 1-2-3
3. Зворотній оберт, 1-2-3,1-2-3
віск з поворотом, 1-2-3
плетіння з ПП, 1-2-3,1-2-3
правий спі́н поворот, 1-2-3,1-2-3
поворотний локстеп, 1-2-і-3
4. Недокручений спі́н поворот, 1-2-3,1-2-3
4-6 зворотного оберту, 1-2-3
відкритий телемарк, 1-2-3
крило, 1-2-3
шасе ВП ($\frac{1}{2}$ вліво), 1-2-і-3
зміна ззовні, 1-2-3

5. Двійний зворотній спіл, 1-2-3-і
дрег хезітейшен, 1-2-3
лок назад, 1-2-і-3
відкритий імпетус-поворот, 1-2-3
плетіння з ПП1-2-3,1-2-3
6. 1-3 зворотного оберту, 1-2-3
ліве корте, 1-2-3
спіл ззовні, 1-2-3
Зміна хезітейшен, 1-2-3
відкритий телемарк, 1-2-3
крос хезітейшен, 1-2-3
віск назад, 1-2-3
шасе з ПП, 1-2-і-3
7. Перекручений спіл оберт, 1-2-3,1-2-3
поворотний локстеп, закінчений в ЗП ($\frac{3}{8}$ вправо), 1-і-2-3
змінa з ПН в ДЦ, 1-2-3
шасе вправо, 1-2-і-3
змінa ззовні, закінчена в ПП, 1-2-3
крило, 1-2-3
віск в кути,1-2-3
крос хезітейшен, 1-2-3,
шасе вправо, 1-2-і-3
змінa ззовні, 1-2-3
1-3 відкритого натурального оберту, 1-2-3
зовнішній спіл в кути ($\frac{1}{2}$ вправо) 1-2-3
змінa назад, 1-2-3
подвійний зворотній спіл, 1-2-3-і

дрег хезітейшен, 1-2-3
відкритий імпетус-поворот($\frac{1}{2}$ вправо), 1-2-3
прогресивне шасе з ПП, 1-2-і-3
крос-шасе, 1-і-2-3
зміна хезітейшен,1-2-3,1-2-3
1-3 зворотного оберту ($\frac{1}{4}$ вліво), 1-2-3
основне плетіння, 1-2-3,1-2-3
1-3 натурального оберту, 1-2-3
фоловей віск, 1-2-3
прогресивне шасе з ПП, 1-2-і-3

8. Перекручений спі́н оберт, 1-2-3,1-2-3

поворотний локстеп, закінчений в ПП ($\frac{3}{8}$ вправо), 1-і-2-3
плетіння з ПП, 1-2-3,1-2-3
зміна хезітейшен, 1-2-3,1-2-3
двійний зворотній спі́н, 1-2-3-і
шасе вправо($\frac{1}{2}$ вліво), 1-2-і-3
зміна ззовні, 1-2-3
1-3 натурального оберту, 1-2-3
відкритий імпетус-поворот, 1-2-3
крос хезітейшен, 1-2-3
віск в ку́ту, 1-2-3
крило, 1-2-3
двійний зворотній спі́н, 1-2-3-і
шасе вправо($\frac{1}{2}$ вліво), 1-2-і-3
зміна ззовні, 1-2-3
1-3 натурального оберту, 1-2-3
відкритий імпетус-поворот, 1-2-3
плетіння з ПП, закінчене в ПП, 1-2-3,1-2-3
прогресивне шасе з ПП, 1-2-і-3

9. Натуральний спіл поворот, 1-2-3,1-2-3

зміна з ПН, 1-2-3

двійний зворотній спіл, 1-2-3-і

відкритий телемарк, 1-2-3

крос-шасе із ПП, 1-і-2-3

зміна хезітейшен, 1-2-3,1-2-3

1-3 зворотного оберту (1/4 вліво), 1-2-3

основне плетіння, 1-2-3,1-2-3

1-3 натурального оберту, 1-2-3

відкритий імпетус-поворот, 1-2-3

прогресивне шасе з ПП, 1-2-і-3

перекручений спіл оберт, 1-2-3-і

поворотний локстеп, закінчений в ЗП (3/8 вправо), 1-і-2-3

крило, 1-2-3

шасе вправо(3/8 вліво), 1-2-і-3

зміна ззовні, 1-2-3

1-3 відкритого натурального оберту, 1-2-3

зовнішній спіл, 1-2-3

1-3 відкритого натурального оберту, 1-2-3

зміна ззовні в ПП, 1-2-3

прогресивне шасе з ПП, 1-2-і-3

1-3 натурального оберту, 1-2-3

фоловей віск в куту, 1-2-3

крило, 1-2-3

шасе вправо(3/8 вліво), 1-2-і-3

зміна ззовні, 1-2-3

10.Перекручений спіл оберт, 1-2-3,1-2-3

поворотний локстеп, закінчений в ПП (3/8 вправо), 1-і-2-3

крило, 1-2-3
відкритий телемарк, 1-2-3
прогресивне шасе з ПП, 1-2-і-3
крос-шасе, 1-і-2-3
1-3 натурального оберту, 1-2-3
відкритий імпетус-поворот, 1-2-3
плетіння з ПП, 1-2-3,1-2-3
1-3 натурального оберту, 1-2-3
фоловей віск в куту, 1-2-3
крило, 1-2-3
шасе вправо(3/8 вліво), 1-2-і-3
зміна ззовні, 1-2-3
1-3 відкритого натурального оберту, 1-2-3
зовнішній спін, 1-2-3
зміна з ПН, 1-2-3
зворотній оберт, 1-2-3,1-2-3
віск назад, 1-2-3
прогресивне шасе з ПП, 1-2-і-3
крос-шасе.1-і-2-3

11.1-3 натурального оберту, 1-2-3

біжучий спін поворот, 1-і-2-3
боковий крос, 1-2-3-і
фоловей сліп-півот, 1-і-2-3
шасе вправо, 1-2-і-3
тамбл поворот, закінчений в зворотній півот, 1-і-2-і-3-і
відкритий телемарк, 1-2-3
оверсвей троувей, 1-2-3,1-2-3,1-2-3
сеймфут ланч на ПН, 1-2-3-1
2-3 плетіння з ПП, 2-3

Зовнішня зміна, 1-2-3

шасе оберт, закінчений в натуральний півот, 1-2-і-3-і

натуральний спіл, кроки 4-6, 1-2-3

сайд-крос, 1-і-2-3

шасе вправо, 1-2-і-3

бек чек, в натуральний півот 1-2-3

ронд с закінченням в віск, 1-2-3

1-3 відкритого натурального оберту з ПП, 1-2-3

наружний спіл поворот, закінчений в ДС, 1-2-3

прогресивне шасе. 1-2-і-3

Танго

1. Два хода з ЛН,ПН, S,S

прогресивна ланка, Q,Q

правий твіст оберт, S,Q,Q,Q,&,Q,S

правий променадний оберт, S,Q,Q,S

рок оберт, Q,Q,S

закритий променад Q,Q,S

2. Відкритий зворотній оберт, партнерка ззовні,

відкрите закінчення, Q,Q,S,Q,Q,S

свівл ззовні, S,&

2-3 променадної ланки, Q,Q

браш теп &,S

3. Форстеп, Q,Q,Q,Q

фоловей променад, S,Q,Q,Q,Q,&,S

променадний оберт, S,Q,Q,S

рок оберт, Q,Q,S

закрите закінчення, S,Q,Q,S

зворотній оберт з зовнішнім світлом ,

закінченим в ПП Q,Q,S,Q,Q,S,S,Q,Q

4. Два хода в ДЦ з ЛН,ПН, S,S

зворотній оберт з зовнішнім світлом, Q,Q,S,Q,Q,S,S,Q,Q

2-3 променадної ланки, Q,Q

форстеп, Q,Q,Q,Q

правий твіст оберт, закінчений на партнерку, S,Q,Q,Q,&,Q,S

рок на ЛН, Q,Q,S

закрите закінчення Q,Q,S

5. Файвстеп, Q,Q,Q,Q,S

відкритий променад, S,Q,Q,S

відкритий зворотній оберт партнерка ззовні, Q,Q,S,Q,Q,S

променадна ланка, Q,Q

браш теп, &,S

чейс з шасе в куту, S,Q,Q,Q,Q,Q,&,Q

променадна ланка, &,S

закритий променад, S,Q,Q,S

фоловей зворотній і сліп півот, Q,Q,Q,Q

відкритий зворотній оберт партнерка ззовні, Q,Q,S,Q,Q,S

зовнішній світл, метод 1, закінчений в ПП, S,Q,Q

натуральний променадний оберт, S,Q,Q,S

відкритий променад, S,Q,Q,S

відкритий зворотній оберт партнерка ззовні з зовнішнім світлом,

метод 1, Q,Q,S,Q,Q,S,S,Q,Q

натуральний променадний оберт в рок-оберт, S,Q,Q,S,Q,Q,S,Q,Q,S

корте назад &,S

6. Основний зворотній оберт, Q,Q,S,Q,Q,S
відкритий зворотній оберт, Q,Q,S,Q,Q,S
два кроки, S,S
прогресивна ланка, Q,Q
натуральний променадний оберт в рок-оберт, S,Q,Q,S,Q,Q,S
закрите закінчення, Q,Q,S
два кроки, S,S
прогресивна ланка, Q,Q
закритий променад, S,Q,Q,S
файвстеп, Q,Q,Q,Q,S
відкритий натуральний оберт, Q,Q,S,Q,Q,S
зовнішній спіл, Q,Q,S
рок-оберт, Q,Q,S
закрите закінчення, Q,Q,S
основний зворотній оберт Q,Q,S,Q,Q,S
7. Натуральний твіст-оберт з ПП, S,Q,Q,Q,&,Q,S
закритий променад, S,Q,Q,S
синкопований основний зворотній оберт, Q,Q,&,Q,Q,S
браш теп, &,S
два кроки, S,S
прогресивна ланка, Q,Q
лінк &,S
8. Два кроки, S,S
відкритий зворотній оберт, Q,Q,S,Q,Q,S
синкопований основний зворотній оберт, Q,Q,&,Q,Q,S
спеніш дрег, в пп &,S,S
натуральний променадний оберт в рок-оберт, S,Q,Q,S,Q,Q,S,
закрите закінчення Q,Q,S

9. Прогресивна ланка, Q,Q

закритий променада, S,Q,Q,S

відкритий зворотній оберт, закінчений в синкоповане шасе,

Q,Q,S,Q,Q,Q,&Q

сейм фут ланч на ПН, S

повільний свівл, S,S

лівий ланч-поінт, S,&

закритий променада, S,Q,Q,S

синкопований основний зворотній оберт, закінчений в бек-чек,

Q,Q,&Q,Q

променадна ланка, Q,Q

променадний лінк з ПП, Q,Q

закритий променада Q,Q,S

10. Закритий променада (початок з ПП), Q,Q

синкопований основний зворотній оберт, Q,Q,&Q,Q,S

фоловей-віск, розвинутий в оверсвей-лінію, Q,Q,Q,Q,&S,S

правий ланч, S

прогресивна ланка, Q,Q

закритий променада, S,Q,Q,S

корте назад, S,Q,Q,S

прогресивна ланка, Q,Q

натуральний твіст оберт, S,Q,Q,Q,&Q,S

закритий променада, S,Q,Q,S

11. Фоловей віск, S,Q,Q,Q,Q

фоловей віск синкопований 2 рази, Q,Q,&Q,Q,Q,Q,&

зворотній півот, S

чейз, &Q,Q,S

зовнішній спіт оберт, Q,Q,Q

повотротний локстеп закінчений в ПП (3/8 вправо), Q,&,Q,Q,Q

теп, Q,Q,&

слайд-лок, Q,Q,&

фоловей зворотній і сліп півот, Q,Q,Q,Q

синкопований основний зворотній оберт, Q,Q,&Q,Q,&

бек чек, Q

прогресивна ланка, Q

чейз, S,Q,&,Q,Q

зовнішній спіт оберт,Q,Q,Q

ланч-ролл, Q

локстеп назад, Q,Q

слайд-лок, Q,Q,&

синкопований основний зворотній оберт, Q,Q,&,Q,Q,&

бек чек, Q

прогресивна ланка, Q

зміна напрямку, Q,Q,S

рудольф, S

твіст оберт, закінчений в ПП, Q,Q,Q,&,Q,S

закритий променада, S,Q,Q,S

спеніш дрег, &,S,S

сейм фут ланч на ПН, &,S

зворотній півот, &,S

контра-чек, S,S

променадна ланка, Q,Q

свівл, закінчений в ПП S,Q,Q

12. Баунс фоловей Q,Q,Q,Q

телеспіт в зворотній півот Q,&,Q,&,Q,Q,Q

закрите закінчення, Q,Q,Q

контрачек, закінчений в ПП, &,S,&,S
променадний лінк зі світлом (ін-аут), S,Q,Q,&
променадний лінк зі світлом (ін-аут), Q,Q,&
1-2 закритого променаду, Q,Q,
корте назад, Q,Q,
міні файвстеп Q,Q,Q,Q,S

13. Танго кроки, S,S

зворотній фоловей в сліп півот, Q,Q,Q,Q,
синкопований зворотній основний оберт, Q,Q,&,Q,Q,&
шасе, Q,&,Q,S
спеніш дрег, S,S,S
лінк в ПП, Q,Q,
фоловей віск, S,Q,Q,Q,Q
рок оберт з ПП S,Q,Q,S,Q,Q,S

14. Спеніш дрег, S

сліп півот вліво, S
танго кроки, S,S
зворотній фоловей в сліп півот, Q,Q,Q,Q
зворотній чек, Q,Q
сліп півот вправо, &
правий оберт в телеспін, Q,Q,&
відкритий телемарк, Q,Q,&
Зкрок зворотнього віску, S
твіст оберт в ПП, Q,&,Q,&,Q,Q
синкопований фоловей віск, S,Q,Q,&,Q,
синкопований фоловей віск, Q,Q,Q,&
променадний оберт, Q,Q,Q,Q
закритий променад Q,Q,S

Повільний фокстрот

1. Крок перо, S,Q,Q
зворотній оберт, S,Q,Q,S,Q,Q
трійний крок, S,Q,Q
правий оберт, S,Q,Q,S,Q,Q
крок перо, S,Q,Q
1-4 зворотної хвилі, S,Q,Q,S
2. Імпетус оберт вдовж сторони залу, S,Q,Q,
крок перо, закінчений в ДЦ, S,Q,Q
відкритий телемарк, S,Q,Q
перо-закінчення, S,Q,Q
зміна напрямку Q,Q,Q,Q
3. Крок перо, S,Q,Q
відкритий телемарк, S,Q,Q,S,Q,Q
правий оберт, S,Q,Q
свівл ззовні, S,
плетіння з ПП, S,Q,Q,S,Q,Q
зміна напрямку, закінчена в ДЦ, Q,Q,Q,Q
праве плетіння, закінчене в ДС S,Q,Q,S,Q,Q
4. Імпетус оберт, S,Q,Q
4-6 зворотного оберту, закінченого в ДЦ, проти ЛТ, S,Q,Q
топ спін Q,Q,Q,Q
5. Крок перо, S,Q,Q
1-3 зворотній оберт, S,Q,Q

перо закінчення, S,Q,Q
трійний крок, S,Q,Q
правий оберт, S,Q,Q
відкритий імпетус, S,Q,Q
1-3 плетіння з ПП, S,Q,Q
4 кроки назад, Q,Q,Q,Q
прискорене перо, Q,Q,Q,Q
зміна напрямку, Q,Q,Q,Q

6. Крок перо, S,Q,Q

баунс фоловей, Q,Q,Q,Q
тамбл поворот, Q,Q,Q,&Q
перекручений лівий ланч, Q,Q,S
натуральний твіст оберт, Q,Q,Q,Q
вигнуте перо, S,Q,Q
2-4 натуральний ховер телемарк , S,S,&
крок перо, S,Q,Q
телемарк, S,Q,Q
біжуче перо, Q,Q,Q,Q
ховер телемарк S,S,&

7. Крок перо, S,Q,Q

відкритий телемарк, S,Q,Q
натуральна хвиля з ПП в тамбл поворот, S,Q,Q,Q,Q,Q,&Q
хінч-лайн в рудольф, S,Q,Q,S,S
баунс кроки, Q,Q,Q,Q
перо закінчення, Q,Q,Q,Q
прогресивне шасе вправо, S,Q,&Q
продовжена зворотна хвиля в зміну напрямку S,Q,Q,S,Q,Q,Q,Q,Q,Q

8. Крок перо, S,Q,Q

1-4 зворотної хвилі, S,Q,Q,S

1-4 плетіння в свей закінчення, Q,Q,Q,Q,S

натуральний півот в ховер, S,Q,Q

біжуче перо, Q,Q,Q,Q

1-3 натурального оберту, S,Q,Q

імпетус, S,Q,Q,

перо закінчення, S,Q,Q

зміна напрямку Q,Q,Q,Q

9. Топ спіл, Q,Q,Q,Q

1-3 зворотного оберту, S,Q,Q

зворотній імпетус, S,Q,Q

шасе-ролл вправо, S,Q,&,Q

закритий імпетус, S,Q,Q

бек-чек в зворотню хвилю S,Q,Q,Q,Q,Q,Q,Q

10.Крок перо, S,Q,Q

загнутий трійний крок, S,Q,Q

свей, S

оверсвей, S

фоловей ронд і сліп півот, S,S

відкритий телемарк, S,Q,Q

ховер крос, S,Q,Q,Q,Q,Q,Q

мандруючий контра-чек, S,S

1-4 зворотної хвилі S,Q,Q,S

11.Крок перо, S,Q,Q

відкритий телемарк, S,Q,Q

натуральна хвиля з ПП в тамбл поворот, Q,Q,Q,Q,S,Q,&,Q

вигнуте перо, Q,Q,Q,Q

шасе-ролл вправо, S,Q,&,Q

подовжене шасе вправо з ховер закінченням S,Q,&,Q,S,Q,Q

12. Крок перо, S,Q,Q

фоловей зворотній і сліп півот, Q,Q,Q,Q

1-3 зворотного оберту, S,Q,Q

перо закінчення, S,Q,Q

подвійний зворотній спіл оберт, Q,Q,Q,Q

трійний крок, S,Q,Q

ховер крос, S,Q,Q,Q,Q,Q,Q

шасе вправо, S,Q,&,Q

прискорене перо закінчення, Q,Q,Q,Q

трійний крок, S,Q,Q

1-3 натурального оберту, S,Q,Q

відкритий імпетус, S,Q,Q

перо закінчення, S,Q,Q

баунс фоловей з закінченням плетіння, Q,Q,Q,Q,S,Q,Q

прискорений відкритий телемарк, Q,Q,Q,Q

перо закінчення, S,Q,Q

зміна напрямку, Q,Q,Q,Q

крок перо, S,Q,Q

три фоловей, Q,Q,Q,Q,Q,Q,Q,Q,Q,Q,Q,Q

зміна напрямку Q,Q,Q,Q

13. Крок перо, S,Q,Q

фоловей зворотній і сліп півот, Q,Q,Q,Q

1-3 зворотного оберту, S,Q,Q

перо закінчення, S,Q,Q

трійний крок, S,Q,Q

1-3 натурального оберту, S,Q,Q
ховер крос, Q,Q,Q,Q
плетіння, S,Q,Q,Q,Q,Q,Q
зміна напрямку, Q,Q,Q,Q
прискорений відкритий телемарк, Q,Q,Q,Q
перо закінчення, S,Q,Q
зміна напрямку, Q,Q,Q,Q
твіст оберт, Q,Q,Q,&,Q
крок перо, S,Q,Q
три зіг-заг з перо закінченням, Q,Q,Q,Q,Q,Q,Q,Q
вигнутий трійний крок S,Q,Q

Швидкий фокстрот

1. Четвертний оберт вліво, закінчений в ЛТ, S,Q,Q,
зіг-заг-лок назад-біжуче закінчення, S,S,S,Q,Q,S,S,Q,Q
недокручений спіт поворот, S,Q,Q,S,S,S
прогресивне шасе, закінчене в ДЦ, S,Q,Q,S
швидкий зворотній відкритий оберт, S,Q,Q
прогресивне шасе, закінчене в ДС S,Q,Q,S
2. Натуральний спіт поворот, S,Q,Q,S,S,S
четвертний оберт вліво, S,Q,Q
зміна напрямку, S,S,
прогресивне шасе вправо, S,Q,Q,S
тіпл –шасе ВП, S,Q,Q,S
2-4 лок степ вперед, Q,Q,S
правий оберт і хезітейшен S,Q,Q,S,S,S
3. Натуральний спіт поворот, S,Q,Q,S,S,S
зворотній пілот, закінчений в ЛТ, S

двійний зворотній спін, S,S,Q,Q

кросс-свівл, S,S

фіштейл, S,Q,Q,Q,Q,S

натуральний спін поворот, S,Q,Q,S,S,S

V-6 Q,Q,S,S,Q,Q

4. Натуральний спін поворот, S,Q,Q,S,S,S
прогресивне шасе, закінчене в ДЦ, S,Q,Q,S
крок вперед ЛН S
прогресивне шасе вправо, S,Q,Q,S
зовнішня зміна в ПП, S,Q,Q
степ-хоп, S,&
контра-чек, S,S
3 рази тіплъ шасе, Q,Q,S,Q,Q,S,Q,Q,S
тіпсі вліво, Q,&,Q
тіпсі вправо, Q,&,Q
лок закінчення Q,Q,S
5. Натуральний півот поворот, S,Q,Q,S
натуральний спін поворот, S,Q,Q,S,S,S
прогресивне шасе, закінчене в ДЦ, S,Q,Q,S
крок вперед ЛН, S
телемарк в тілт оверсвей, S,Q,Q,S,S
правий ланч, S,S,
лівий ланч, S,S
тіплъ шасе вправо, Q,Q,S
тіплъ шасе вліво, Q,Q,S
2-4 локстеп назад, Q,Q,S
біжуче закінчення, S,Q,Q
відкритий правий оберт, S,Q,Q

біжуче закінчення S,Q,Q

6. Натуральний спіт поворот,
прогресивне шасе, закінчене в ДЦ,
швидкий відкритий зворотній оберт,
оверсвей, S,S
тіплі шасе вправо, Q,Q,S
тіплі шасе вліво, Q,Q,S
2-4 локстеп назад, Q,Q,S
біжуче закінчення S,Q,Q
7. Натуральний спіт поворот, S,Q,Q,S,S,S
прогресивне шасе, закінчене в ДЦ, S,Q,Q,S
швидкий відкритий зворотній оберт, S,Q,Q
6 швидких біжучих, Q,Q,Q,Q,Q,Q,S
тіплі шасе вліво, Q,Q,S
тіплі шасе вправо, Q,Q,S
2-4 локстеп вперед, Q,Q,S
локстеп вперед, S,Q,Q,S
крос-шасе, S,S,Q,Q
відкритий правий оберт, S,Q,Q
біжуче закінчення, S,Q,Q
прогресивне шасе, закінчене в ДЦ, S,Q,Q,S
швидкий відкритий зворотній оберт, S,S,Q,Q
прогресивне шасе, закінчене в ДС, S,Q,Q,S
зміна хезітейшен, S,Q,Q,S,S,S
подвійний зворотній спіт оберт, S,S,Q,Q
прогресивне шасе вправо, S,Q,Q,S,
V-6 Q,Q,S,S,Q,Q

8. Натуральний спіт поворот, S,Q,Q,S,S,S
прогресивне шасе, закінчене в ДЦ, S,Q,Q,S
швидкий відкритий зворотній оберт, S,S,Q,Q,
прогресивне шасе, закінчене в ДС, S,Q,Q,S
крос-шасе, S,S,Q,Q
тіплі шасе вліво, S,Q,Q,S
тіплі шасе вправо, Q,Q,S
2-4 локстеп вперед, Q,Q,S
четвертний поворот вправо, S,Q,Q,S
четвертний поворот вліво, S,Q,Q
натуральний спіт поворот, S,Q,Q,S,S,S
прогресивне шасе, закінчене в ДЦ, S,Q,Q,S
закритий телемарк, S,Q,Q
1-3 відкритий правий оберт, S,Q,Q
тіпсі, S,Q,&,Q
2-4 локстеп вперед, Q,Q,S
зміна хезітейшен, S,Q,Q,S,Q,Q
прогресивне шасе вправо, S,Q,Q,S
біжуче закінчення S,Q,Q

9. Перекручений спіт поворот, S,Q,Q,S,S,S
поворотний локстеп вправо, Q,Q,S,S
румба крос, S,Q,Q,S,S,Q,Q,S,S
тіпсі вліво, Q,&,Q
тіпсі вправо, Q,&,Q
натуральний півот, S
натуральний спіт поворот, S,Q,Q,S,S,S
поворотний локстеп, закінчений в ІІІ (3/8 вправо), Q,Q,S,S
степ-хоп 2 рази, S,&, S,&
скейт-шасе, Q,Q,S

степ-хоп 2 рази, Q,&,Q

скейт-шасе Q,Q,S

10.1-3 натуральний оберт, S,Q,Q

румба-кросс, S,S,Q,Q,S,S

натуральний спіт поворот, S,Q,Q,S,S,S

прогресивне шасе, S,Q,Q,S

локстеп вперед, S,Q,Q,S

тіпль шасе вліво, S,Q,Q,S

тіпль шасе вправо, Q,Q,S

тіпсі вліво, Q,&,Q

тіпсі вправо, Q,&,Q

локстеп вперед, Q,Q,S

крос-шасе, S,S,Q,Q

зміна хезітейшен, S,Q,Q,S,S,S

подвійний зворотній спіт поворот, S,S,Q,Q

закритий телемарк, S,S,S

локстеп вперед, S,Q,Q,S

натуральний спіт поворот, S,Q,Q,S,S,S

6 швидких біжучих, Q,Q,Q,Q,Q,Q,S

1-3 натуральний оберт, S,Q,Q

відкритий імпетус, S,S,S

прогресивне шасе, S,Q,Q,Q

фіштейл, S,Q,Q,Q,Q,S

відкритий правий оберт, S,Q,Q

біжуче закінчення S,Q,Q