

**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-i-3  
натуральний спіт 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-i-3  
недокручений спіт 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 спіт поворот, 1-2-3,1-2-3  
поворотний локстеп, 1-2-i-3
4. Недокручений спіт 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 ( ½ вліво), 1-2-i-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  
зміна з ПН в ДЦ, 1-2-3  
шасе вправо, 1-2-і-3  
зміна ззовні, закінчена в ПП, 1-2-3  
крило, 1-2-3  
віск в куту,1-2-3  
крос хезітейшен, 1-2-3,  
шасе вправо, 1-2-і-3  
зміна ззовні, 1-2-3  
1-3 відкритого натурального оберту, 1-2-3  
зовнішній спіл в куту (  $\frac{1}{2}$  вправо) 1-2-3  
зміна 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 (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 спітн 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 спітн, 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 куту, 1-2-3  
крило, 1-2-3  
двійний зворотній спітн, 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 спіт поворот, 1-2-3,1-2-3  
змїна з ПН, 1-2-3  
двійний зворотній спіт, 1-2-3-і  
відкритий телемарк, 1-2-3  
крос-шасе із ПП, 1-і-2-3  
змїна хезїтейшен, 1-2-3,1-2-3  
1-3 зворотного оберту (1/4 вліво), 1-2-3  
основне плетїння, 1-2-3,1-2-3  
1-3 натурального оберту, 1-2-3  
відкритий їмпетус-поворот, 1-2-3  
прогресивне шасе з ПП, 1-2-і-3  
перекручений спіт 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  
змїна ззовні, 1-2-3  
1-3 відкритого натурального оберту, 1-2-3  
зовнішній спіт, 1-2-3  
1-3 відкритого натурального оберту, 1-2-3  
змїна 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  
змїна ззовні, 1-2-3

- 10.Перекручений спіт 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  
щасе 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 спіт, 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 спіт 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 спіт, 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 променад, 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 променад, 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 променад Q,Q,S

10. Закритий променад (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 променад, S,Q,Q,S  
корте назад, S,Q,Q,S  
прогресивна ланка, Q,Q  
натуральний твіст оберт, S,Q,Q,Q,&Q,S  
закритий променад, 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

поворотний 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 променад, 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 спін, 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

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 спіт, S,S,Q,Q  
кросс-світл, S,S  
фіштейл, S,Q,Q,Q,Q,S  
натуральний спіт поворот, S,Q,Q,S,S,S  
V-6 Q,Q,S,S,Q,Q

4. Натуральний спіт 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 тіплі шасе, Q,Q,S,Q,Q,S,Q,Q,S  
тіплі вліво, Q,&Q  
тіплі вправо, Q,&Q  
лок закінчення Q,Q,S

5. Натуральний пілот поворот, S,Q,Q,S  
натуральний спіт 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  
тіплі шасе вправо, Q,Q,S  
тіплі 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  
тіпль шасе вправо, Q,Q,S  
тіпль 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  
тіпль шасе вліво, Q,Q,S  
тіпль 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  
тіпль шасе вліво, S,Q,Q,S  
тіпль 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