

カテゴリー: **アイス・ダンス**

件名: **パターン・ダンス(ノービス国際競技会用)の説明, ステップ表, ダイアグラム**

クイックステップ (出典:ISUアイス・ダンス・ハンドブック2003, § I-19) アドバンスト・ノービス(2020~2021シーズン)

音楽 - クイックステップ, 2/4拍子
テンポ - 2拍子56小節/分, 112拍/分
パターン - セット
時間 - 4シーケンスの滑走に必要な時間は1分0秒。

クイックステップは、最初から最後まで、男女同一のステップをキリアン・ホールドで滑る。男性の右腰と女性の左腰が触れあうヒップ・トゥ・ヒップを保てなければ、いい演技をすることは出来ない。テンポが速く明るい曲に合う演技が求められる。

正しいエッジで滑るためには、まず、リンク端の中央線付近から演技を始めることが大切である。シーケンス全体はリンクをいっぱい使う長さとなっており、各エッジの方向は、ダイアグラムに示されたとおりでなければならない。

ステップ1と2はシャッセ・シーケンス、ステップ3から5はプログレッシブ・シーケンスである。ステップ5はクローズド・スウィング・チョクトウの前半で、左のフォワード・アウトサイド・エッジに4ビートと長く乗る。チョクトウ後のエッジは3ビートで、フリー・フットは前に保ったあと、スケーティング・フットの横に引き戻し、さらに、外側後方へとスムーズにスウィングして、チェンジ・エッジに必要な膝の動きを助ける。なお、フリー・レッグの動きは、異なるものとしてもかまわない。チェンジ・エッジははっきりと行い、ローブの形がわかるようにしなければならない。このあとのステップはエネルギーに滑るべきもので、特に、ステップ7から9のエッジはできるかぎり深いことが求められる。なお、ステップ7はクロス・ビハインド、ステップ9はクロス・イン・フロントである。

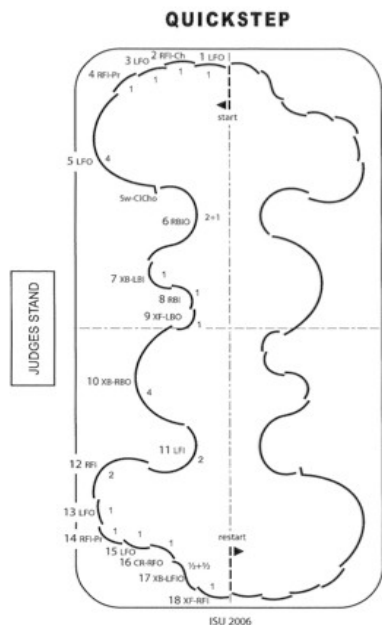
ステップ10は、リンク長辺のフェンスに向かい、クロス・ビハインドで始める4ビートの深いアウトサイド・エッジである。右足バックワードで滑るこのアウトサイド・エッジがしっかりコントロールされていれば、ステップ10からステップ11への踏み替えが楽にできる。ステップ13から18は軽やかに滑るところだが、パターンのカーブどおりとなるよう、きっちりと滑らなければならない。ステップ13から15はプログレッシブ・シーケンスで、ステップ16はクロス・ロール、ステップ17はクロス・ビハインドでスタートするインサイドからアウトサイドのチェンジ・エッジ、ステップ18はクロス・イン・フロントである。ステップ17では、ステップ18の準備を整えるため右足を前に伸ばした状態で、はっきりとチェンジ・エッジを行うこと。

考案者 - レジナルド・J・ウィルキー, ダフネ・B・ウォリス
初演 - 1938年, ロンドン, ウェストミンスター・アイスリンク

カテゴリー: **アイス・ダンス**

件名: **パターン・ダンス(ノービス国際競技会用)の説明, ステップ表, ダイアグラム**

クイックステップ (出典: ISUアイス・ダンス・ハンドブック2003, § I-19) アドバンスト・ノービス(2020~2021シーズン)



クイックステップ

クイックステップ

音楽: クイックステップ, 2/4拍子

テンポ: 2拍子56小節/分, 112±2拍/分

ホールド	番号	ステップ(男女同一)	音楽の拍数	
キリアン	1	LFO	1	
	2	RFI-Ch	1	
	3	LFO	1	
	4	RFI-Pr	1	
	5	LFO	Sw-CICho	4
	6	RBIO		2+1
	7	XB-LBI	1	
	8	RBI	1	
	9	XF-LBO	1	
	10	XB-RBO	4	
	11	LFI	2	
	12	RFI	2	
	13	LFO	1	
	14	RFI-Pr	1	
	15	LFO	1	
	16	CR-RFO	1	
	17	XB-LFIO	½ + ½	
	18	XF-RFI	1	

カテゴリー: **アイス・ダンス**

件名: **パターン・ダンス(ノービス国際競技会用)の説明, ステップ表, ダイアグラム**

クイックステップ (出典: ISUアイス・ダンス・ハンドブック2003, § I-19) アドバンスト・ノービス (2020~2021シーズン)

シーケンスごと (QS1Sq, QS2Sq, QS3Sq & QS4Sq)	キー・ポイント1 女性のステップ5~6 (LFO Sw-CICho, RBIO)	キー・ポイント2 男性のステップ5~6 (LFO Sw-CICho, RBIO)
キー・ポイントの特徴	<ol style="list-style-type: none"> 1. 正確なエッジ 2. 正確なターン 3. Sw-CICho: フリー・フットの正確な配置 4. Sw-CICho: フリー・レッグの正確なスウィング動作 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 正確なエッジ 2. 正確なターン 3. Sw-CICho: フリー・フットの正確な配置 4. Sw-CICho: フリー・レッグの正確なスウィング動作

4シーケンス/4GOE	シーケンス/セクション	ステップ	ステップ数	10%	25%	50%	75%	90%
QS1Sq, QS2Sq, QS3Sq & QS4Sq	1シーケンス	1-18	18	2	5	9	14	16