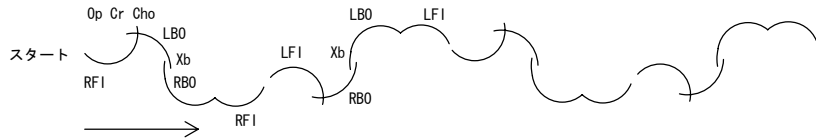


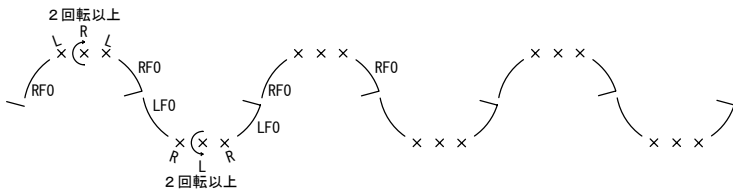
# 4 級

## ① オープン・チョクトーとスリー・ターンのステップ



- 1 × チョクトー後、ワブルはNG
- 2 × 正しいエッジでチョクトーをしないとNG

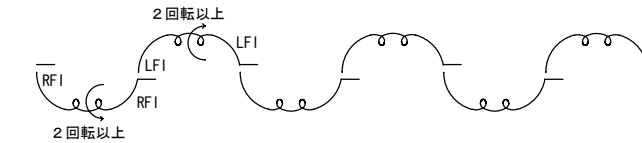
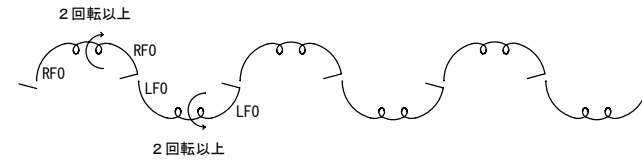
## ② トウ・ステップ



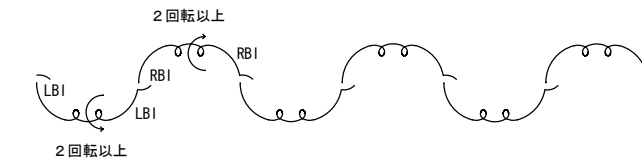
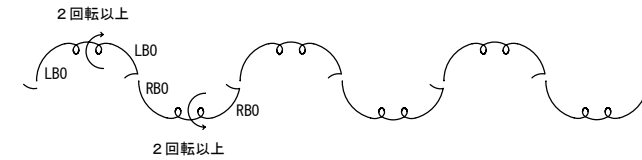
- 1 ○かかとを上げて滑る事
- 注：少しかかと上げた位では、トウ・ステップではない。
- 2 ○2回転以上してもOK
- 3 ○左右とも同じタイミングで行う

## Fアウト、Bイン又はFイン、Bアウトの組み合わせ抽選

## ③ ツウィズル・ステップ フォア (アウト/イン)



## ツイズル・ステップ バック (アウト/イン)



- 1 × ツウィズル後に両足になるのはNG (DVDはNG)
- 2 ○ ツウィズル後、すぐにフリーレッグを氷面につかない事
- 3 ○ 軸がとれて、バランスがとれている事
- 4 ○ 左右が同じように出来る事
- 5 ○ ツウィズルスピードは、速くても、遅くてもOK
- 6 ○ 常に進行し、スピンにならない事