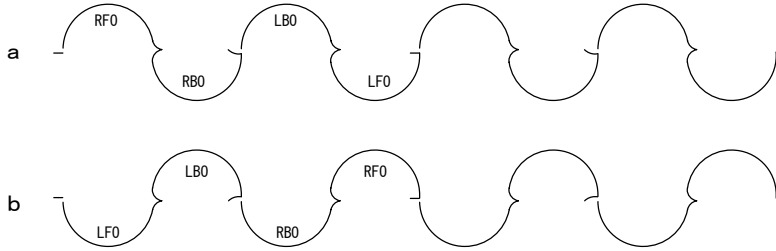


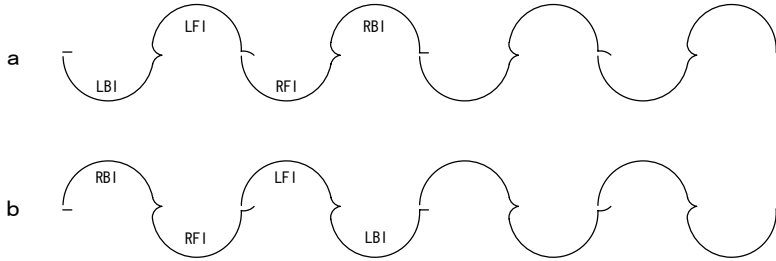
5 級

アウト／イン（抽選）、a／b（任意）

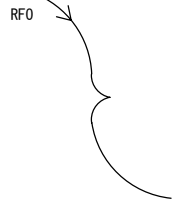
① フォア・アウト・カウンターステップ a／b



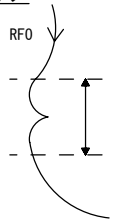
フォア・イン・カウンターステップ a／b



(例) 正しい



誤り



RFIのスリーターンに  
なっている。  
(RFO-RFI-RBO)

1 × ターン前にチェンジエッジをしスリーターンはNG

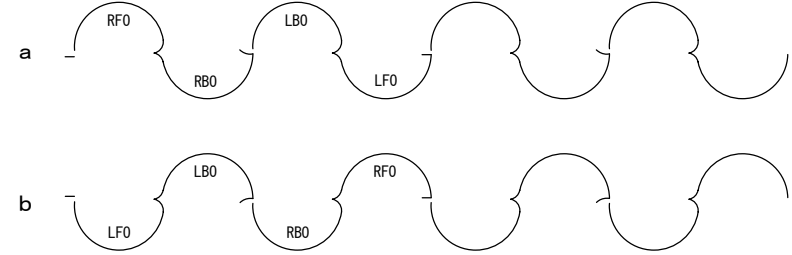
2 × ターン後に足をつく事はNG

注：身体の動き（流れ、良くコントロールする）を大切にする。

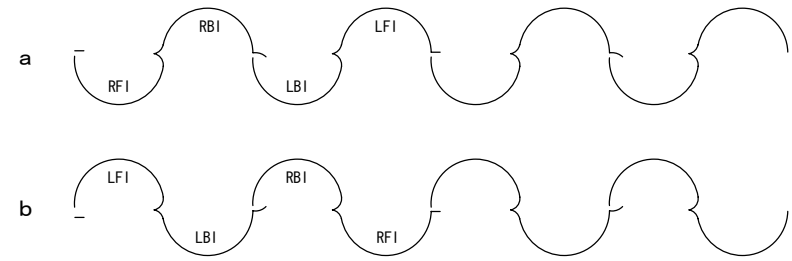
注：フリーレッグは自由

アウト／イン（抽選）、a／b（任意）

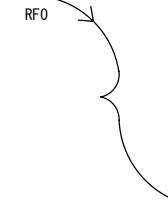
② アウト・ロッカー・ターンのステップ a／b



イン・ロッカー・ターンのステップ a／b



(例) 正しい



誤り



FROのスリーターンをしてから  
からカーブを変えている  
(RFO-RBI-RBO)

1 × ターンの前でチェンジエッジはNG

2 × ターン後のワブルはNG

注：身体の動き（流れ、良くコントロールする）を大切にする。

注：フリーレッグは自由