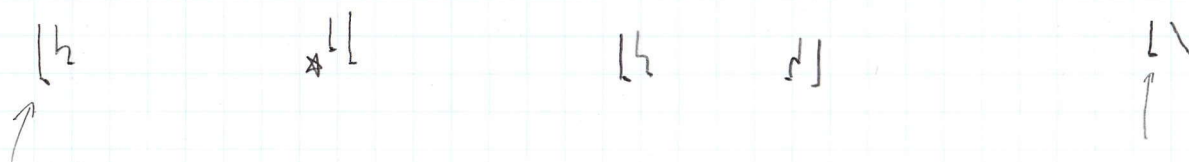
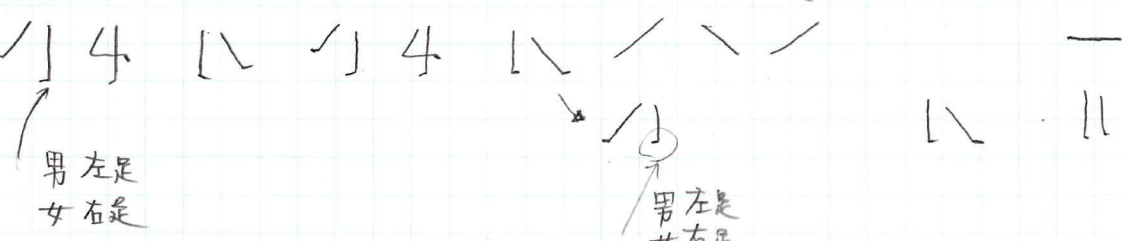


ウィックステップ③ (会員用メモ)

⑧ 2 3 4 ① 2 3 4 ② 2 3 4 ③ 2 3 4 ④ 2 3 4
 いち 二 三 四 一 二 三 四 二 三 四 三 二 三 四 四 二 三 四
 いち 二 三 四 二 三 四 三 二 三 四 四 二 三 四

インペタスターン ホップ° シヤッセ (えび足) タッ° 歩く ホップ° ホップ° シヤッセ シヤッセ

 男 右足 右 右 左 右
 女 左足 左 左 右 左

⑤ 2 3 4 ⑥ 2 3 4 ⑦ 2 3 4 ⑧ 2 3 4 ① 2 3 4
 ジーニッサン ロクニッサン タ 2 3 . はち 2 3 4

足クロス 足クロス うで^{△がたむき} 足出す えび足 P.P. → テルマーフ

 男 左足 男 左足 男 左足
 女 右足 女 右足 女 右足
 テルマーフ → テルマーフ → ハイオバズライ
 ナマニルマーフ P.P. ✓
 (フフ) P.P.