

★レベル1	ステップ名	内容
サイドステップ	膝を進行方向に向ける	
	膝を高く上げる	
	体幹を深く曲げる	
スマーフ（サイド）	膝を高く上げる	
	体をしっかり捻る	
	踏む足に体重をのせて、体の軸を倒す	
パドブレ①	膝を高く上げる	
	体、膝は進行方向に向ける	
	体幹の前後の動きを大きく	
クロスステップ	上半身をしっかり捻る	
	腰をしっかり落とす	
	体幹を深く曲げる	
ストンプ	キックと逆に体を捻る	
	膝の曲げ伸ばしを大きく	
	膝を高く上げる	
ハッピーフィート	体の向きを左右に向ける	
	肩からしっかり腕を回す	
	体の伸び縮みを出す	
グッチ	前ノリの動きを出す	
	肩甲骨から腕を動かす	
	首の連動をしっかり	
リーポック	ステップに連動した肩の動き	
	腕を走るように大きく振る	
	体・膝は左右にしっかり向ける	
ビズマーキー	上半身の前後の動き（前ノリ）	
	肩甲骨から腕を動かす	
	片手でパンチするとき、体も一緒にしっかり横にむける	
バックランニングマン	膝をしっかり上げる	
	体の向きをしっかり左右に変える	
	肩甲骨から腕を動かす	

★レベル2	ステップ名	内容
スマーフ（パンチ）	体を捻って肩を引く	
	パンチに合わせて胸を動かす	
	パンチに合わせて腰と膝を動かす	
パドブレ②（ツイスト）	つま先、膝は進行方向に向ける	
	腰を前に出す	
	ツイストの時、体はつま先・膝と逆に捻る	
パドブレ③（リズム変）	膝を高く上げる	
	体、膝を進行方向に向ける	
	肩の動きを中心に体を捻る	
JB	膝をしっかりと上げる	
	上半身を捻る（反対側の方を引く）	
	反対の足を上げる時、軸足のつま先を内に入れる	
ポップコーン (パーティーマシーン)	肩甲骨から肘を後ろに引く	
	肩を引いて体を捻る	
	体幹の伸び縮みを大きく	
バックステップ	膝の向きと逆に体を捻る	
	膝を高く上げる	
	足を上げる時同じ方の肩を高く上げる下げる時に上から後ろに回して下げる	
フォローザリーダー	つま先、膝は進行方向に向ける	
	肩を引いて上半身を捻る	
	足を開くときに膝を曲げて、揃える時に膝を伸ばす	
TLC	膝を高く上げる	
	腕の動きと反対側の肩を下げる	
	つま先、膝を進行方向に向ける	
ウータン	体をしっかりと捻る	
	つま先を外に向けてしっかりと足を開く	
	出してる腕の反対側の肩を後ろにめくる	
ゲットライト	上半身の前後の動きをしっかりとつける	
	股関節からしっかりと曲げる	
	膝の曲げ伸ばしを大きく	

★レベル3	ステップ名	内容
ATLストンプ		膝を高く上げる
		体をしっかり捻る+後ろに倒す
		前にキックする時強くアクセント
walk it out		膝を高く上げる
		体はずっと正面
		膝、下半身は進行方向に向ける
ランポー		つま先、膝は進行方向に向ける
		前ノリをしっかり出す
		腰をしっかり落とす
ロジャーラビット		肩をめくって上半身をねじる
		膝をしっかり上げる
		足は円を描くように後ろに回す
スティープマーティン		体を前後にそる
		膝を高く上げる
		肩の動きの連動
ペバーシード		つま先を進行方向に向ける
		体をしっかり捻る
		膝を進行方向に向ける
クリスクロス		下半身と逆に上半身を捻る
		膝をしっかり曲げる
		膝を内側にしっかり入れてから外側に蹴る
ブルックリン		肩甲骨から腕を引く
		腕を引くときに上半身を捻る
		腰を落として膝をしっかり曲げる
バートシンプソン		足の向きと反対に体を捻る
		膝は進行方向に向ける
		脇の空間を保つ→肩甲骨から腕を動かす
バイシクル		脇の空間を保って腕を動かす
		上半身を捻る
		跳ねるように膝を高く上げる