1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
レッグカール(ローイング)															
1	2	3	4	5	6	7 <i>F</i> i. =°	8	1 ナ <i>ハ</i> ガロ	2 /=:::	3	4	5	6	7	8
	グレープバイン(スゥイング&クラップ)														
1	2	3	4	5	6	<u>7</u>	8 マップ (1 1 アル	<u>2</u> →°\	3	4	5	6	7	8
	ニーアップ (ハンズアップ)														
1	2	3	4	5	6	7 7	<u>8</u> =⇒* <i>F</i>	1 エ <i>(カ</i> ニ=	2	3	4	5	6	7	8
	ステップタッチ(クラップ)														
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
レッグカール(ローイング)															
1	2	3	4	5	6	7	Q	1	2	3	4	5	6	7	8
, I		<u> </u>		<u> </u>	<u> </u>	7 グレープ	バイン(ス	 ゥイング 8		<u> </u>	4	<u> </u>			0
<u> </u>								<u> </u>							
1	2	3	4	5	6	7	8 マップ (/	1 ハンズアッ	<u>2</u>	3	4	5	6	7	8
						_	177 (1	・シヘナツ							
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
						ス	ナッフタッ	チ(クラップ	フ)						
1															