

บทที่ 6

เทคนิคการวางท่าและการเคลื่อนไหวของแอโรบิกแดนซ์

(The Technique And the Aerobics Dance Movement)

การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องอยู่กับที่เสมอไป ต้องมีการเคลื่อนที่และการเต้นแอโรบิกแดนซ์ ก็จำเป็นต้องมีการเคลื่อนไหวไปในทิศทางต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นทางซ้าย ทางขวา หน้าและหลัง โดยใช้ท่าออกกำลังกายที่มารเคลื่อนไหวเบื้องต้นประกอบกัน เช่น การเตะ การเดิน การยก การกระโดดและการวิ่ง เป็นต้น ซึ่งการเคลื่อนไหวร่างกายนั้นต้องอาศัยองค์ประกอบของกล้ามเนื้อและกระดูก ระบบประสาทและสมองที่จะเป็นตัวทำให้เกิดแรงขึ้น การประกอบกิจกรรมทางกายให้เข้ากับจังหวะเพื่อให้ได้ผลดีนั้นจะต้องมีทักษะในการเคลื่อนไหวทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานสัมพันธ์กันอย่างมีประสิทธิภาพ ภายหลังจากการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของแอโรบิกแดนซ์จนเกิดความชำนาญแล้ว ผู้ที่ออกกำลังกายโดยกิจกรรมแอโรบิกแดนซ์ จะต้องก้าวหน้าขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง โดยการคิดประยุกต์เทคนิคการวางท่าทางจากทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นให้เกิดเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถและสนุกสนาน

การออกแบบท่าเต้นแอโรบิกแดนซ์ (Aerobic Dances Choreography)

การออกแบบท่าเต้นแอโรบิกแดนซ์ จะสามารถสร้างท่าทางการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพได้ การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายให้สัมพันธ์กันอย่างเป็นธรรมชาติ ต้องมีความรู้พื้นฐานของร่างกายให้สัมพันธ์กันอย่างเป็นธรรมชาติ ต้องมีความรู้พื้นฐานทางด้านการเต้นรำและกายบริหารและจังหวะเพลงทำให้ผู้เข้าร่วมการเต้นแอโรบิก เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินซึ่งพอจะสรุปได้ดังนี้

1. การออกแบบท่าเต้นแอโรบิก ควรมีจุดมุ่งหมายตามระดับชั้น หมายถึง ต้องรู้ว่าผู้ที่เข้าร่วมการเต้นแอโรบิกนั้น ความสามารถอยู่ในระดับใด เช่น ในระดับต้น (Beginner) การออกแบบควรกำหนดให้เริ่มท่าทางเดี่ยว (Single Movement) นับ 4 หรือ 8 ควรเริ่มจากการใช้เท้าก่อนแล้วเพิ่มทีละท่า ทบทวนทีละท่า หรือในระดับกลาง (Intermedium) การออกแบบควรกำหนดให้เริ่มจากท่าชุดที่ประกอบด้วยท่าเดี่ยว 2 ท่าขึ้นไป นับจังหวะ 4 หรือ 8 เพิ่มการใช้แขนให้หลากหลายขึ้นเพิ่มทีละท่า ทบทวนทีละชุดย่อยหรือในระดับสูง (Advance) การออกแบบควรกำหนดให้เริ่มจากท่าชุด (Series) นับจังหวะ 4 8 12 16 32 ใช้แขนประกอบทุกทักษะในแต่ละ Phase มีท่าเพิ่มการหมุนหรือทิศทาง การเคลื่อนที่เป็นต้น

2. การออกแบบท่าเต้นแอโรบิก ควรมีจุดมุ่งหมายตามระดับความหนัก หมายถึงขั้นตอนการเต้นแอโรบิก มี 5 ขั้นตอนแต่ละขั้นตอนมีระดับความหนักแตกต่างกัน เช่น ขึ้นอบอุ่นร่างกาย (Warm up) เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วนให้ร่างกายร้อนขึ้น เพิ่มอุณหภูมิภายในร่างกายให้สูงขึ้น ขึ้นยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อเพื่อเตรียมพร้อมในการออกกำลังกายที่หนักขึ้น ขึ้นออกกำลังกายหรือขั้นแอโรบิก (Aerobic work out) เป็นการ อบอุ่นร่างกายเตรียมออกแรงเต็มที่และออกแรงเต็มที่รักษาระดับความหนักของงานที่เหมาะสมไว้ ขึ้นลดงานเพื่อปรับสภาพ (Cool Down) เป็นการลดความหนักของลงจนเกือบอยู่ในสภาพปกติโดยการเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะเพลงช้าลงแคบลงและขึ้นบริหารกายเฉพาะส่วน (Floor work) เป็นช่วงปรับสัดส่วนของร่างกาย บริหารกายเฉพาะส่วนให้กล้ามเนื้อกระชับและ แข็งแรงเป็นต้น

3. การออกแบบท่าเต้นแอโรบิก ต้องมีประสิทธิภาพและปลอดภัย หมายถึง ท่าทางการเคลื่อนไหวในการเต้นแอโรบิกต้องส่งผลต่อระบบโครงร่าง ระบบกล้ามเนื้อระบบหายใจ ระบบประสาทและระบบไหลเวียนโลหิตอย่างมีประสิทธิภาพและไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บ

4. การออกแบบท่าเต้นแอโรบิก สมาชิกส่วนใหญ่ที่เข้าร่วมต้องเดินได้ ตามระดับขั้นของตนเอง แต่ถ้าในชั้นเรียนที่มีสมาชิกเข้าร่วมหลากหลายทั้งระดับอายุ เพศ สภาพร่างกายและความสามารถก็ควรแนะนำทางออกให้โดยที่ไม่ให้หยุดออกกำลังกาย เช่น ทำ Jump ผู้สูงอายุบางคนทำไม่ได้ก็ควรให้ย่อเท้าไว้หรือก้าวแตะ (Step Touch) เป็นต้น

5. การออกแบบท่าเต้นแอโรบิกต้องสนุก ทำทาย และน่าสนใจหมายถึงการกำหนดท่าเต้นแต่ละ Block จะต้องมมีท่าทางหลากหลายทั้งการใช้ขาและการใช้แขนตลอดจนทิศทางการเคลื่อนที่ให้มีทั้งท่ายากท่าง่าย

6. การออกแบบท่าเต้นแอโรบิก ควรมีการกระตุ้นให้พยายามมากขึ้น หมายถึงควรเป็นท่าที่ท้าทายความสามารถของผู้เข้าร่วม ถ้าเป็นท่าที่สลับซับซ้อนควรสอนช้า ๆ ให้ทำช้า ๆ กันหลาย ๆ รอบ เมื่อสมาชิกสามารถทำได้ก็จะเป็นแรงเสริมให้พยายามทำท่าอื่นๆต่อไปอีก (ชัยรัตน์ ชูสกุล, 2546 : เอกสารอัดสำเนา)

หลักเบื้องต้นในการคิดสร้างสรรค์ท่าทางการเคลื่อนไหวของแอโรบิกแดนซ์

1. การกำหนดท่าทางการเคลื่อนไหว ให้เริ่มจากท่าเดี่ยวที่ง่าย ๆ นับจังหวะ 4 หรือ 8 จังหวะ ควรเริ่มจากการใช้เท้าก่อนแล้วฝึกการใช้แขนเพิ่มขึ้น
2. การประกอบท่าชุด (Series) ต้องมีท่าเดี่ยวประกอบกัน 2 ท่าขึ้นไป
3. ควรเพิ่มทิศทางการเคลื่อนไหวประกอบท่าชุดเดิม เพิ่มความแปลกใหม่ เช่น จากการเต้นอยู่กับที่ให้เพิ่มเป็นเดินไปด้านหน้า ด้านหลัง ด้านข้างและต้องจำท่าชุดนั้นได้ก่อนที่จะเพิ่มทิศทาง

4. พัฒนาท่าชุดที่ซับซ้อนมากขึ้น โดยกำหนดการเคลื่อนไหวและขาที่ซับซ้อนมากขึ้น
5. การเคลื่อนไหว ควรมีจังหวะที่หลากหลายเป็นการเล่นจังหวะ เช่น การเดิน 4 จังหวะ ก้าว – ก้าว – ก้าว – ก้าว ในจังหวะปกติ อาจเปลี่ยนเป็น ก้าว – หยุด – ก้าว แล้วเปลี่ยนทิศทาง การเคลื่อนไหว
6. ควรคิดการเคลื่อนไหวที่เป็นแบบของตนเองในการพัฒนาท่าทางการเคลื่อนไหว ผู้นำ แอโรบิกแดนซ์ ควรมีการติดตามหรือพัฒนาตนเอง จากข่าวสารเกี่ยวกับท่าทางการเคลื่อนไหวให้ทันสมัย และนำท่าทางการเคลื่อนไหวเหล่านั้นมาจัดให้เหมาะสมกับแบบของตนเอง (สุมาลี เพชรศิริ 2542 : 29)

ตัวอย่างการคิดสร้างสรรค์ท่าทางการเคลื่อนไหว

ชุดที่ 1

- | | | | |
|-------------|----------|----------------|--------------------------|
| Block ที่ 1 | มี 1 ท่า | คือ Step Touch | ทำ 4 Phase ๗ ละ 8 จังหวะ |
| Block ที่ 2 | มี 1 ท่า | คือ Leg Curl | ทำ 4 Phase ๗ ละ 8 จังหวะ |
| Block ที่ 3 | มี 1 ท่า | คือ Grapevine | ทำ 4 Phase ๗ ละ 8 จังหวะ |
| Block ที่ 4 | มี 1 ท่า | คือ Easy Walk | ทำ 4 Phase ๗ ละ 8 จังหวะ |

ชุดที่ 2

- | | | | | | |
|-------------|----------|----------------|--------------------------|---------------|--------------------------|
| Block ที่ 5 | มี 2 ท่า | คือ Step Touch | ทำ 2 Phase ๗ ละ 8 จังหวะ | และ Leg Curl | ทำ 2 Phase ๗ ละ 8 จังหวะ |
| Block ที่ 6 | มี 2 ท่า | คือ Grapevine | ทำ 2 Phase ๗ ละ 8 จังหวะ | และ Easy Walk | ทำ 2 Phase ๗ ละ 8 จังหวะ |

ชุดที่ 3

- | | | | | | | | | | |
|-------------|----------|----------------|--------------------------|----------|--------------------------|-----------|--------------------------|-----------|--------------------------|
| Block ที่ 7 | มี 4 ท่า | คือ Step Touch | ทำ 1 Phase ๗ ละ 8 จังหวะ | Leg Curl | ทำ 1 Phase ๗ ละ 8 จังหวะ | Grapevine | ทำ 1 Phase ๗ ละ 8 จังหวะ | Easy Walk | ทำ 1 Phase ๗ ละ 8 จังหวะ |
|-------------|----------|----------------|--------------------------|----------|--------------------------|-----------|--------------------------|-----------|--------------------------|

ชุดที่ 1 และชุดที่ 2 (Block ที่ 1 – Block ที่ 6) นำไปใช้ในชั้นเรียนระดับขั้นต้น (Beginner) ได้ โดยเพิ่มการใช้แขนเข้ามาด้วย

ชุดที่ 3 (Block ที่ 7) นำไปใช้ในชั้นเรียนระดับขั้นกลาง (Intermedium) ได้ โดยการเพิ่มการใช้แขนและมีการเปลี่ยนทิศทาง การเคลื่อนไหวไปทั้ง 4 ทิศ (Cross Shape)

จากชุดที่ 3 (Block ที่ 7) สามารถพัฒนาการเคลื่อนไหวเพื่อนำไปใช้ในชั้นเรียนระดับสูง (Advance) ได้ดังนี้

Block ที่ 8 นำทักษะการเคลื่อนจาก Block ที่ 7 มาประยุกต์ ให้มีความยากและสลับซับซ้อนเพิ่มขึ้น

Phase ที่ 1	Step L	4 จังหวะ
	Step Touch Turn Haft Front	4 จังหวะ
Phase ที่ 2	Leg Curl Forward	4 จังหวะ
	Leg Curl Reverse	4 จังหวะ
Phase ที่ 3	Grapevine	4 จังหวะ
	Turn Left	4 จังหวะ
Phase ที่ 4	Easy Walk D. Spin Turn	8 จังหวะ

แล้วเริ่ม Phase ที่ 1 ใหม่แต่เริ่มต้นด้วยเท้าซ้าย

การออกแบบท่าชุด (Block)

การออกแบบท่าชุด (Block) ผู้ออกแบบท่าเต้นแอโรบิกแดนซ์จะต้องมีความรู้และมีประสบการณ์ในการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกแดนซ์ เป็นอย่างดี ต้องเริ่มจากท่าที่ง่าย ๆ ก่อนแล้วเพิ่มท่าที่ยากขึ้น ควรใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นหลัก มีการสลับเปลี่ยนหมุนเวียนการใช้กล้ามเนื้ออกกลุ่มต่าง ๆ (Rotate muscle groups) เพราะการออกแบบท่าเต้นที่ดีจะสามารถใช้งานกล้ามเนื้อทั่วร่างกายถึง 75 % การออกแบบท่าชุดแต่ละชุด (Block) ประกอบด้วยท่าการเคลื่อนไหวประมาณ 4 ท่าขึ้นไป แต่ละท่าสามารถทำต่อเนื่องกันได้อย่างราบรื่นไม่ติดขัด มีการทำซ้ำบ้างหรือย้อนกลับไปเริ่มท่าใหม่อีกหลาย ๆ รอบจนสมาชิกทำได้ จึงค่อยเปลี่ยนชุดใหม่ การเต้นแอโรบิกแดนซ์แบบนี้ สมาชิกที่เข้าร่วมต้องจำและลำดับท่าให้ได้ มีสมาธิอยู่กับการเต้นของตนเอง เมื่อเต้นจนสามารถควบคุมตนเองได้แล้ว ก็สามารถเปลี่ยนชุดใหม่หรือเปลี่ยนท่าใหม่ หรือ ประยุกต์ทำให้ซับซ้อนขึ้น มีการเพิ่มทิศทางการเคลื่อนที่และเพิ่มความหลากหลายของการใช้แขนเข้าไปอีกก็ได้

การออกแบบท่าชุด (Block) ให้น่าสนใจ ประกอบด้วย

1. การเปลี่ยนท่าและปรับการเคลื่อนไหวให้กว้างขึ้น (Adjust and Widen Movement)
2. เพิ่มการเคลื่อนที่ (Traveling) ทิศทาง หน้า หลัง ซ้ายขวาเฉียง วงกลม ซิกแซก
3. ช่วงจังหวะและเวลา (Timing) ครึ่ง เต็ม หรือสองจังหวะ
4. เปลี่ยนจำนวนครั้ง (Counting Set) เพิ่ม ลด คู่ คี่
5. ปรับจังหวะเร็ว (Rhythm Speed) เร็ว ถี่
6. การเคลื่อนไหวของแขน (Arm Movements) ต้องหลากหลาย ถูกต้อง คม ชัดเจน

7. การผสมท่าและเพิ่มชุดการเคลื่อนไหว (Mixed Set and Added Movement) ต้องสอดคล้องกลมกลืน และสิ้นไหล

ตัวอย่าง การออกแบบการเดินแอโรบิกเป็นชุด (Block)

Block 1

Step Touch	8
Square	8
Kick	8
Easy Walk / V – Step	8

1. ท่าเตรียม ยืนเท้าชิด แตะเท้าขวา

1.1 Step Touch

ก้าวเท้าขวาไปทางขวา	นับ 1 และ 5
แตะปลายเท้าซ้ายข้างเท้าขวา	นับ 2 และ 6
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย	นับ 3 และ 7
แตะปลายเท้าขวาข้างเท้าซ้าย	นับ 4 และ 8

1.2 Square

ก้าวเท้าขวาไปทางขวาพร้อมทั้งบิดตัวไปทางขวา	นับ 1 และ 5
แตะปลายเท้าซ้ายข้างเท้าขวา	นับ 2
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้ายพร้อมทั้งบิดตัวไปทางขวา	นับ 3
แตะปลายเท้าขวาข้างเท้าซ้าย	นับ 4
ก้าวเท้าขวาไปทางขวาพร้อมทั้งบิดตัวไปทางขวา	นับ 5
แตะปลายเท้าซ้ายข้างเท้าขวา	นับ 6
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้ายพร้อมทั้งบิดตัวไปทางขวา	นับ 7
แตะปลายเท้าขวาข้างเท้าซ้าย	นับ 8

1.3 Kick

วางเท้าขวาอยู่กับที่	นับ 1 และ 5
เตะขาซ้ายไปข้างหน้าเข้าตึง	นับ 2 และ 6
วางเท้าซ้ายอยู่กับที่	นับ 3 และ 7
เตะขาขวาไปข้างหน้าเข้าตึง	นับ 4 และ 8

1.4 Easy Walk / V - Step

ก้าวเท้าขวาเฉียงไปข้างหน้า	นับ 1 และ 5
ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปข้างหน้า	นับ 2 และ 6
ก้าวเท้าขวาเฉียงลงข้างหลัง	นับ 3 และ 7
ก้าวเท้าซ้ายเฉียงลงข้างหลัง	นับ 4 และ 8

หมายเหตุ เริ่มทำซ้ำท่าที่ 1 ใหม่ แต่เริ่มต้นด้วยเท้าซ้าย

Block 2

Step Touch	8
Leg Curl Turn	8
Mambo	8
Diamond	8

2. ท่าเตรียม ยืนเท้าชิด และเท้าขวา

2.1 Step Touch

ก้าวเท้าขวาไปทางขวา	นับ 1 และ 5
เตะปลายเท้าซ้ายข้างเท้าขวา	นับ 2 และ 6
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย	นับ 3 และ 7
เตะปลายเท้าขวารข้างเท้าซ้าย	นับ 4 และ 8

2.2 Leg Curl Turn

ก้าวเท้าขวาไปทางขวา	นับ 1 และ 5
ยกส้นเท้าซ้ายขึ้นด้านหลังพร้อมบิดตัวไปด้านขวา	นับ 2 และ 6
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย	นับ 3 และ 7
ยกส้นเท้าขวารขึ้นด้านหลัง	นับ 4 และ 8

2.3 Mambo

เริ่มต้นด้วยเท้าขวาก้าวไปข้างหน้า 1 ก้าว	นับ 1 และ 5
ย่อเท้าซ้ายอยู่กับที่	นับ 2 และ 6
ก้าวเท้าขวาไปข้างหลัง 1 ก้าว	นับ 3 และ 7
ย่อเท้าซ้ายอยู่กับที่	นับ 4 และ 8

2.4 Diamond

ก้าวเท้าขวาเฉียงไปข้างหน้า	นับ 1
ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปข้างหน้า	นับ 2

ก้าวเท้าขวาเฉียงซ้ายไปข้างหน้า	นับ 3
ก้าวเท้าซ้ายเฉียงขวาไปข้างหน้าชิดเท้าขวา	นับ 4
ก้าวเท้าขวาเฉียงลงข้างหลัง	นับ 5
ก้าวเท้าซ้ายเฉียงลงข้างหลัง	นับ 6
ก้าวเท้าขวาเฉียงซ้ายลงข้างหลัง	นับ 7
เตะปลายเท้าซ้ายข้างเท้าขวา	นับ 8

หมายเหตุ เริ่มทำท่าที่ 1 ใหม่ แต่เริ่มต้นด้วยเท้าซ้าย

Block 3

Step Touch	8
Leg Curl Forward	8
Knee - Up Backward	8
V – Step	8

3. ทำเตรียม ยืนเท้าชิด เตะเท้าขวา

3.1. Step Touch

ก้าวเท้าขวาไปทางขวา	นับ 1 และ 5
เตะปลายเท้าซ้ายข้างเท้าขวา	นับ 2 และ 6
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย	นับ 3 และ 7
เตะปลายเท้าขวาข้างเท้าซ้าย	นับ 4 และ 8

3.2 Leg Curl Forward

ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า	นับ 1 และ 5
ยกส้นเท้าซ้ายขึ้นข้างหลัง 1 ครั้ง	นับ 2 และ 6
ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า	นับ 3 และ 7
ยกส้นเท้าขวาขึ้นข้างหลัง 1 ครั้ง	นับ 4 และ 8

3.3 Knee - Up Backward

ก้าวเท้าขวาไปข้างหลัง	นับ 1 และ 5
ยกเข่าซ้ายขึ้นด้านหน้า	นับ 2 และ 6
ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหลัง	นับ 3 และ 7
ยกเข่าขวาขึ้นด้านหน้า 1 ครั้ง	นับ 4 และ 8

3.4. V - Step

ก้าวเท้าขวาเฉียงไปข้างหน้า	นับ 1 และ 5
----------------------------	-------------

ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปข้างหน้า	นับ 2 และ 6
ก้าวเท้าขวาเฉียงลงข้างหลัง	นับ 3 และ 7
ก้าวเท้าซ้ายเฉียงลงข้างหลัง	นับ 4 และ 8

หมายเหตุ เริ่มทำซ้ำท่าที่ 1 ใหม่ แต่เริ่มต้นด้วยเท้าซ้าย

Block 4

Step Touch	8
Grapevine – L	8
Knee - Up Turn	8
Knee - Up S,S/D	8

4. ท่าเตรียม ยืนเท้าชิด และเท้าขวา

4.1 Step Touch

ก้าวเท้าขวาไปทางขวา	นับ 1 และ 5
และปลายเท้าซ้ายข้างเท้าขวา	นับ 2 และ 6
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย	นับ 3 และ 7
และปลายเท้าขวาข้างเท้าซ้าย	นับ 4 และ 8

4.2 Grapevine - L

ก้าวเท้าขวาไปทางขวา	นับ 1
ดึงเท้าซ้ายมาไว้หลังเท้าขวา	นับ 2
ก้าวเท้าขวาไปทางขวา	นับ 3
และปลายเท้าซ้ายข้างเท้าขวาพร้อมกับบิดขาหนีบ	นับ 4
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย	นับ 5
ดึงเท้าขวามาไว้หลังเท้าซ้าย	นับ 6
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย	นับ 7
และปลายเท้าขวาข้างเท้าซ้าย	นับ 8

4.3 Knee Up Turn (หมุนรอบตัวเอง 2 รอบ)

ก้าวเท้าขวาไปทางขวา	นับ 1 และ 5
ยกเท้าซ้ายขึ้นข้างหน้า	นับ 2 และ 6
ก้าวเท้าซ้ายไปด้านหน้าบิดตัว	นับ 3 และ 7
ยกเท้าขวาขึ้นด้านหน้า	นับ 4 และ 8

4.4 Knee Up S,S/D

ก้าวเท้าขวาไปทางขวา	นับ 1
ยกเท้าซ้ายขึ้นด้านหน้า 1 ครั้ง (S)	นับ 2
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย	นับ 3
ยกเท้าขวาขึ้นด้านหน้า 1 ครั้ง (S)	นับ 4
ก้าวเท้าขวาไปทางขวา	นับ 5
ยกเท้าซ้ายขึ้นด้านหน้า 2 ครั้ง (D)	นับ 6 7 8

หมายเหตุ เริ่มทำซ้ำทำที่ 1 ใหม่ แต่เริ่มต้นด้วยเท้าซ้าย

Block 5

Step Touch	8
Grapevine R, Corner	8
Touch L,R Turn	8
Grapevine Corner L	8

5. ท่าเตรียม ยืนเท้าชิด และเท้าขวา

5.1 Step Touch

ก้าวเท้าขวาไปทางขวา	นับ 1 และ 5
แตะปลายเท้าซ้ายข้างเท้าขวา	นับ 2 และ 6
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย	นับ 3 และ 7
แตะปลายเท้าขวาข้างเท้าซ้าย	นับ 4 และ 8

5.2 Grapevine Corner R

ก้าวเท้าขวาไปทางขวาทำก้าว – ไหว้ – ก้าว – แตะ เฉียงขวาขึ้น 45°	นับ 1 2 3 4
ก้าวเท้าขวาไปทางขวาทำก้าว – ไหว้ – ก้าว – แตะ เฉียงซ้ายลง 45°	นับ 5 6 7 8

5.3 Touch L R Turn

ก้าวเท้าขวาไปทางขวา	นับ 1
ใช้สันเท้าซ้ายแตะข้างเท้าขวา	นับ 2
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย	นับ 3
ใช้สันเท้าขวาแตะข้างเท้าซ้าย	นับ 4
ก้าวเท้าขวาหมุนรอบตัวเอง 3 ก้าว	นับ 5 6 7

วางเท้าซ้ายอยู่กับที่	นับ 8
6.4 Double Side Tab	
ตะแคงเท้าขวาไปทางขวา	นับ 1
ตะแคงเท้าขวาข้างเท้าซ้าย	นับ 2
ตะแคงเท้าขวาไปทางขวา	นับ 3
วางเท้าขวาข้างเท้าซ้าย	นับ 4
ตะแคงเท้าซ้ายไปทางซ้าย	นับ 5
ตะแคงเท้าซ้ายข้างเท้าซ้าย	นับ 6
ตะแคงเท้าซ้ายไปทางซ้าย	นับ 7
วางเท้าซ้ายข้างเท้าขวา	นับ 8
หมายเหตุ เริ่มทำท่าที่ 1 ใหม่แต่เริ่มต้นด้วยเท้าซ้าย	

Block 7

Step Touch	8
Grapevine/Two Step	16
Heel/Toe Touch/Leg Curl	8
7. ท่าเตรียม ยืนเท้าชิด ตะแคงเท้าขวา	
7.1 Step Touch	
ก้าวเท้าขวาไปทางขวา	นับ 1 และ 5
ตะแคงเท้าซ้ายข้างเท้าขวา	นับ 2 และ 6
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย	นับ 3 และ 7
ตะแคงเท้าขวาข้างเท้าซ้าย	นับ 4 และ 8
7.2 Grapevine/Two Step	
ก้าวเท้าขวาไปทางขวาทำก้าว – ไหว้ – ก้าว – ตะแคงเฉียงขึ้นข้างขวา	นับ 1 2 3 4
ก้าวเท้าซ้ายทำก้าว – ชิด – ก้าว ไปด้านหน้าตรงๆ เเฉียงซ้าย	นับ 5 6
ก้าวเท้าขวาทำก้าว – ชิด – ก้าว ไปด้านหน้าตรงๆ เเฉียงซ้าย	นับ 7 8
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้ายทำก้าว – ไหว้ – ก้าว – ตะแคงเฉียงขึ้นข้างขวา	นับ 1 2 3 4
บิดขวา ก้าวเท้าขวาทำก้าว – ชิด – ก้าว ไปด้านหน้าตรง ๆ เเฉียงซ้าย	นับ 5 6
ก้าวเท้าซ้ายทำก้าว – ชิด – ก้าว ไปด้านหน้าตรง ๆ เเฉียงซ้าย	นับ 7 8
7.3 Heel/Toe Touch/Leg Curl	
วางส้นเท้าขวาไปด้านหน้า	นับ 1

วางเท้าขวาข้างเท้าซ้าย	นับ 2
เตะปลายเท้าซ้ายไปด้านหลัง	นับ 3
ยกขาซ้ายขึ้นด้านหน้าขาตั้ง	นับ 4
สไลด์ก้าว – ชิด – ก้าวไปทางซ้าย	นับ 5 6
ก้าวเท้าขวาไปทางขวา	นับ 7
ยกสันเท้าซ้ายไปด้านหลัง 1 ครั้ง	นับ 8

หมายเหตุ เริ่มทำท่าที่ 1 ใหม่แต่เริ่มต้นด้วยเท้าซ้าย

Block 8

Step Touch	8
Slide Turn Corner	8
Cha – Cha – Cha	12
Knee Up	4

8. ทำเตรียม ยืนเท้าชิด เตะเท้าขวา

8.1 Step Touch

ก้าวเท้าขวาไปทางขวา	นับ 1 และ 5
เตะปลายเท้าซ้ายข้างเท้าขวา	นับ 2 และ 6
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย	นับ 3 และ 7
เตะปลายเท้าขวาข้างเท้าซ้าย	นับ 4 และ 8

8.2 Slide Turn Corner

ก้าวเท้าขวาสลับเท้าซ้ายเฉียงขึ้นทำก้าว–ชิด–ก้าวแบบกระโดด	นับ 1 2
บิดตัวด้านขวาก้าวเท้าสลับเท้าขวาเฉียงขึ้นทำก้าว–ชิด–ก้าว แบบกระโดด	นับ 3 4
ก้าวเท้าขวาสลับเท้าซ้ายเฉียงลงในทิศทางเดิมทำก้าว–ชิด–ก้าว แบบกระโดด	นับ 5 6
บิดตัวด้านขวาก้าวเท้าขวาสลับเท้าซ้ายเฉียงลงทำก้าว–ชิด–ก้าว แบบกระโดด	นับ 7 8

8.3 Cha – Cha - Cha

ก้าวเท้าขวาไขว้ด้านหน้าเท้าซ้าย	นับ 1
วางเท้าซ้ายไว้ที่เดิม	นับ 2
ก้าวเท้าขวาไปทางด้านขวากำก้าว – ชิด – ก้าว	นับ 3 4
ก้าวเท้าซ้ายไขว้ด้านหน้าเท้าขวา	นับ 5
วางเท้าขวาไว้ที่เดิม	นับ 6
ก้าวเท้าซ้ายไปด้านซ้ายทำก้าว – ชิด – ก้าว	นับ 7 8

ก้าวเท้าขวาไว้ด้านหน้าเท้าซ้าย	นับ 9
วางเท้าซ้ายไว้ที่เดิม	นับ 10
ก้าวเท้าขวาไปด้านขวาทำก้าว – ซิด – ก้าว	นับ 11 12

8.4 Knee Up

ก้าวเท้าซ้ายไว้ด้านหน้าเท้าขวา	นับ 1
ยกเข่าขวาขึ้นด้านหน้า	นับ 2
วางเท้าขวาไปด้านหลัง	นับ 3
ยกเข่าซ้ายขึ้นด้านหน้า	นับ 4

หมายเหตุ เริ่มทำท่าที่ 1 ใหม่แต่เริ่มต้นด้วยเท้าซ้าย

Block 9

Step Touch	8
Grapevine	12
Leg Curl Turn	4
Double Leg Curl	4
Double Knee Up	4

9. ท่าเตรียม ยืนเท้าชิด และเท้าขวา

9.1 Step Touch

ก้าวเท้าขวาไปทางขวา	นับ 1 และ 5
แตะปลายเท้าซ้ายข้างเท้าขวา	นับ 2 และ 6
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย	นับ 3 และ 7
แตะปลายเท้าขวาข้างเท้าซ้าย	นับ 4 และ 8

9.2 Grapevine

บิดตัวหันหน้าไปซ้ายมือก้าวเท้าขวาสลับซ้ายไปทางขวาทำก้าว – ไชว้ – ก้าว – แตะ	
นับ 1 2 3 4	
ก้าวเท้าซ้ายสลับขวาไปทางซ้ายทำก้าว – ไชว้ – ก้าว – แตะ	นับ 5 6 7 8
ก้าวเท้าขวาสลับซ้ายไปทางขวาทำก้าว – ไชว้ – ก้าว – แตะ	นับ 9 10 11 12

9.3 Leg Curl Turn

ก้าวเท้าซ้ายไปด้านซ้าย	นับ 1
ยกสันเท้าขวาขึ้นด้านหลังพร้อมบิดซ้าย	นับ 2
วางเท้าขวาลง	นับ 3

ยกส้นเท้าซ้ายขึ้นด้านหลัง หน้าตรง	นับ 4
9.4 Double Leg Curl	
ก้าวเท้าซ้ายไปด้านซ้าย	นับ 1
ยกส้นเท้าขึ้นด้านหลัง 2 ครั้ง	นับ 2 3 4
9.5 Double Knee Up	
ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา	นับ 1
ยกเข่าซ้ายเท้าขึ้นด้านหน้า 2 ครั้ง	นับ 2 3 4
หมายเหตุ เริ่มทำท่าที่ 1 ใหม่แต่เริ่มต้นด้วยเท้าซ้าย	

Block 10

Step Touch	8
Double Knee/Single Knee	16
Leg Curl Turn S S/D	8
10. ท่าเตรียม ยืนเท้าชิด แตะเท้าขวา	
10.1 Step Touch	
ก้าวเท้าขวาไปทางขวา	นับ 1 และ 5
แตะปลายเท้าซ้ายข้างเท้าขวา	นับ 2 และ 6
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย	นับ 3 และ 7
แตะปลายเท้าขวาข้างเท้าซ้าย	นับ 4 และ 8
10.2 Double Knee/Single Knee	
ก้าวเท้าขวาไปทางขวา	นับ 1
ยกเข่าซ้ายขึ้นด้านหน้า 2 ครั้ง	นับ 2 3 4
ก้าวเท้าซ้ายไขว้หน้าเท้าขวา	นับ 5
ยกเข่าขวาขึ้นด้านหน้า 1 ครั้ง	นับ 6
ถอยขาขวามาวางไว้ที่เดิม	นับ 7
ยกเข่าซ้ายขึ้น 1 ครั้ง	นับ 8
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย	นับ 9
ยกเข่าซ้ายขึ้นด้านหน้า 2 ครั้ง	นับ 10 11 12
ก้าวเท้าขวาไขว้หน้าเท้าซ้าย	นับ 13
ยกเข่าขวาขึ้นด้านหน้า 1 ครั้ง	นับ 14

ถอยขาซ้ายมาวางไว้ที่เดิม	นับ 15
ยกเท้าขวาขึ้น 1 ครั้ง	นับ 16
10.3 Leg Curl Turn S S/D	
ก้าวขาขวาไปทางขวา	นับ 1
ยกส้นเท้าซ้ายไปด้านหลังพร้อมบิดตัวไปทางขวา	นับ 2
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย	นับ 3
ยกส้นเท้าขวาไปข้างหลัง 1 ครั้ง	นับ 4
ก้าวเท้าขวาไปทางขวาพร้อมบิดตัวไปทางขวา	นับ 5
ยกส้นเท้าซ้ายขึ้นด้านหลัง 2 ครั้ง	นับ 6 7 8

หมายเหตุ เริ่มทำท่าที่ 1 ใหม่แต่เริ่มต้นด้วยเท้าซ้าย

Block 11

Step Touch	8
Step Forward	8
Four Knee	8
Mambo/Mambo Turn	4/4
11. ท่าเตรียม ยืนเท้าชิด แตะเท้าขวา	
11.1 Step Touch	
ก้าวเท้าขวาไปทางขวา	นับ 1 และ 5
แตะปลายเท้าซ้ายข้างเท้าขวา	นับ 2 และ 6
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย	นับ 3 และ 7
แตะปลายเท้าขวาข้างเท้าซ้าย	นับ 4 และ 8
11.2 Step Forward	
ก้าวเท้าขวาเฉียงขึ้นไปด้านบน 45°	นับ 1 และ 5
ก้าวเท้าซ้ายไปแตะข้างเท้าขวา	นับ 2 และ 6
ก้าวเท้าซ้ายเฉียงขึ้นไปด้านบน 45°	นับ 3 และ 7
ก้าวเท้าขวาไปแตะข้างเท้าซ้าย	นับ 4 และ 8
11.3 Four Knee	
ยกเท้าขวา 1 ครั้ง	นับ 1
วางเท้าขวาไว้เท้าซ้าย	นับ 2
ยกเท้าขวา 1 ครั้ง	นับ 3

วางเท้าขวาข้างเท้าซ้าย	นับ 4
ยกเท้าซ้าย 1 ครั้ง	นับ 5
ยกเท้าซ้ายไว้หน้าเท้าขวา	นับ 6
ยกเท้าซ้าย 1 ครั้ง	นับ 7
วางเท้าซ้ายข้างเท้าขวา	นับ 8
11.4 Mambo/Mambo Turn	
ก้าวเท้าขวาไปด้านหน้า	นับ 1
ย่อเท้าซ้ายอยู่กับที่	นับ 2 4
ก้าวเท้าขวาไปด้านหลัง	นับ 3
ก้าวเท้าขวาไปด้านหน้า	นับ 5
ย่อเท้าซ้ายพร้อมกับบิดตัว 90°	นับ 6 8
ก้าวเท้าขวาไปด้านหน้า	นับ 7

หมายเหตุ เริ่มทำท่าที่ 1 ใหม่แต่เริ่มต้นด้วยเท้าซ้าย

Block 12

Step Touch	8
Leg Curl Turn Corner	8
Grapevine/Double Leg curl	4/4
Mambo Turn/Double Knee Up	4/4

12. ท่าเตรียม ยืนเท้าชิด แตะเท้าขวา

12.1 Step Touch	
ก้าวเท้าขวาไปทางขวา	นับ 1 และ 5
แตะปลายเท้าซ้ายข้างเท้าขวา	นับ 2 และ 6
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย	นับ 3 และ 7
แตะปลายเท้าขวาข้างเท้าซ้าย	นับ 4 และ 8

12.2 Leg Curl Turn Corner	
ก้าวเท้าขวาเฉียงขึ้น	นับ 1
ยกส้นเท้าซ้ายขึ้นพร้อมบิดตัวทางขวา	นับ 2
ก้าวเท้าซ้ายเฉียงขึ้น	นับ 3
ยกส้นเท้าขวาขึ้น	นับ 4
ก้าวเท้าขวาเฉียงลง	นับ 5

ยกส้นเท้าซ้ายขึ้นพร้อมบิดตัวทางขวา	นับ 6
ก้าวเท้าซ้ายเฉียงลง	นับ 7
ยกส้นเท้าขวาขึ้น	นับ 8

12.3 Grapevine/Double Leg curl

ก้าวเท้าขวาสลับเท้าซ้ายทำก้าว – ไหว้ – ก้าว – ตะ	นับ 1 2 3 4
ก้าวเท้าซ้ายไปด้านซ้าย	นับ 1
ยกส้นเท้าขวาขึ้นด้านหลัง 2 ครั้ง	นับ 2 3 4

12.4 Mambo Turn/Double Knee Up

ก้าวเท้าขวาไปด้านหน้า	นับ 1 3
บิดซ้ายพร้อมวางเท้าซ้ายไว้ที่เดิม	นับ 2 4
ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา	นับ 1
ยกเข่าซ้ายขึ้นด้านหน้า 2 ครั้ง	นับ 2 3 4

หมายเหตุ เริ่มทำท่าที่ 1 ใหม่แต่เริ่มต้นด้วยเท้าซ้าย

Block 13

Step Touch	8
Grapevine/Side Tap	8
Walk/Three Knee	4/4
Walk Backward/Jumping Jack	4/4

13. ท่าเตรียม ยืนเท้าชิด ตะเท้าขวา

13.1 Step Touch

ก้าวเท้าขวาไปทางขวา	นับ 1 และ 5
ตะปลายเท้าซ้ายข้างเท้าขวา	นับ 2 และ 6
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย	นับ 3 และ 7
ตะปลายเท้าขวาข้างเท้าซ้าย	นับ 4 และ 8

13.2 Grapevine/Side Tap

ก้าวเท้าขวาสลับเท้าซ้ายทำก้าว – ไหว้หน้า – ก้าว	นับ 1 2 3
ตะปลายเท้าซ้ายออกด้านข้าง	นับ 4
ก้าวเท้าซ้ายสลับขวาทำก้าว – ไหว้หน้า – ก้าว	นับ 5 6 7
ตะปลายเท้าขวาออกด้านข้าง	นับ 8

13.3 Walk/Three Knee

เริ่มด้วยเท้าขวาเดินไปข้างหน้า 3 ก้าว	นับ 1 2 3
ยกเท้าซ้ายขึ้นด้านหน้า	นับ 4
วางเท้าซ้ายลง	นับ 1
ยกเท้าขวาขึ้นด้านหน้า	นับ 2
วางเท้าขวาลง	นับ 3
ยกเท้าซ้ายขึ้นด้านหน้า	นับ 4

13.4 Walk Backward/Jumping Jack

เริ่มต้นด้วยเท้าซ้ายเดินถอยหลัง 3 ก้าว	นับ 1 2 3
และปลายเท้าขวาข้างเท้าซ้าย	นับ 4
กระโดดแยกเท้าออกจากกัน	นับ 1
กระโดดชิดเท้า	นับ 2
กระโดดแยกเท้าออกจากกัน	นับ 3
กระโดดชิดเท้า	นับ 4

หมายเหตุ เริ่มทำท่าที่ 1 ใหม่แต่เริ่มต้นด้วยเท้าซ้าย

Block 14

Step Touch	8
Grapevine/Turn	4/4
Mambo/Twist	8
Mambo/Kick	8

14. ท่าเตรียม ยืนเท้าชิด และเท้าขวา

14.1 Step Touch

ก้าวเท้าขวาไปทางขวา	นับ 1 และ 5
และปลายเท้าซ้ายข้างเท้าขวา	นับ 2 และ 6
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย	นับ 3 และ 7
และปลายเท้าขวาข้างเท้าซ้าย	นับ 4 และ 8

14.2 Grapevine/Turn

ก้าวเท้าขวาสลับซ้ายไปทางขวาทำก้าว – ไขว้ – ก้าว – และ	นับ 1 2 3 4
หมุนไปทางซ้ายรอบตัวเอง 1 รอบ ก้าว 3 ก้าว	นับ 5 6 7
และปลายเท้าขวาข้างเท้าซ้าย	นับ 8

14.3 Mambo/Twist

เริ่มต้นด้วยเท้าขวาก้าวไปข้างหน้า 1 ก้าว	นับ 1
ย่อเท้าซ้ายอยู่กับที่	นับ 2
ก้าวเท้าขวาไปข้างหลัง 1 ก้าว	นับ 3
ย่อเท้าซ้ายอยู่กับที่	นับ 4
วางเท้าชิดกันแล้วบิดสะโพกไปทางขวา – ซ้าย สลับกัน	นับ 5 6 7 8

14.4 Mambo/Kick

เริ่มต้นด้วยเท้าขวาไปข้างหน้า 1 ก้าว	นับ 1
ย่อเท้าซ้ายอยู่กับที่	นับ 2
ก้าวเท้าขวาไปข้างหลัง 1 ก้าว	นับ 3
ย่อเท้าซ้ายอยู่กับที่	นับ 4
ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า	นับ 5
เตะเท้าซ้ายไปข้างหน้า	นับ 6
กระโดดสลับเท้าซ้าย – ขวา	นับ 7 8

หมายเหตุ เริ่มทำท่าที่ 1 ใหม่แต่เริ่มต้นด้วยเท้าซ้าย

Block 15

Step Touch	8
Mambo Turn/Two Step	4/4
Four Knee	8
Mambo Turn/Jumping Jack	4/4

15. ท่าเตรียม ยืนเท้าชิด เตะเท้าขวา

15.1 Step Touch

ก้าวเท้าขวาไปทางขวา	นับ 1 และ 5
เตะปลายเท้าซ้ายข้างเท้าขวา	นับ 2 และ 6
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย	นับ 3 และ 7
เตะปลายเท้าขวาข้างเท้าซ้าย	นับ 4 และ 8

15.2 Mambo Turn/Two Step

ก้าวเท้าซ้ายไขว้หน้าเท้าขวา	นับ 1
บิดขวาวางเท้าขวาไว้ที่เดิม	นับ 2
ก้าวเท้าขวาสลับเท้าซ้ายทำก้าว – ชิด – ก้าว ไปด้านหน้า	นับ 3 4

ก้าวเท้าซ้ายสลับเท้าขวาทำก้าว – ชิด – ก้าว ไปด้านหน้า	นับ 1 2
ก้าวเท้าขวาไปด้านหน้า 1 ก้าว	นับ 3
ยกเท้าซ้ายขึ้นด้านหน้า	นับ 4

15.3 Four Knee

วางส้นเท้าซ้ายไว้ด้านหน้าเท้าขวา	นับ 1
ยกเท้าซ้ายขึ้นด้านหน้า	นับ 2
ก้าวเท้าซ้ายไปด้านซ้าย	นับ 3
ยกเท้าขวาขึ้นด้านหน้า	นับ 4
วางส้นเท้าขวาไว้ด้านหน้าเท้าซ้าย	นับ 5
ยกเท้าขวาขึ้นด้านหน้า	นับ 6
ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา	นับ 7
ยกเท้าซ้ายขึ้นด้านหน้า	นับ 8

15.4 Mambo Turn/Jumping Jack

ก้าวเท้าซ้ายไปด้านหน้า	นับ 1
บิดขวาวางเท้าขวาไว้ที่เดิม	นับ 2
ก้าวเท้าซ้ายไปด้านหน้า	นับ 3
บิดขวาวางเท้าขวาไว้ที่เดิม	นับ 4
กระโดดแยกเท้าออกจากกัน	นับ 1
กระโดดชิดเท้า	นับ 2
กระโดดแยกเท้าออกจากกัน	นับ 3
กระโดดชิดเท้า	นับ 4

หมายเหตุ เริ่มทำท่าที่ 1 ใหม่แต่เริ่มต้นด้วยเท้าซ้าย

Block 16

Slow Step	8
Mambo/Twist	4/4
Baby Mambo	16

16. ท่าเตรียม ยืนเท้าชิด แตะเท้าขวา

16.1 Slow Step

ก้าวเท้าขวาไปทางขวา	นับ 1 และ 5
ย่อเข้า 2 จังหวะ	นับ 2 3 และ 6 7

ก้าวเท้าซ้ายไปชิดเท้าขวา	นับ 4 และ 8
16.2 Mambo/Twist	
ก้าวเท้าขวาไปด้านหน้า	นับ 1
ย่อเท้าซ้ายอยู่กับที่	นับ 2 4
ก้าวเท้าขวาไปด้านหลัง	นับ 3
ยืนเท้าชิดแล้วบิดสะโพกสลับ ขวา-ซ้าย	นับ 5 6 7 8
16.3 Baby Mambo	
ก้าวเท้าขวาเฉียง 45°	นับ 1
ก้าวเท้าซ้ายไขว้หน้าเท้าขวา	นับ 2
วางเท้าขวาไว้ที่เดิม	นับ 3
วางเท้าซ้ายออกด้านซ้าย	นับ 4
วางเท้าขวาไว้ที่เดิม	นับ 5
ก้าวเท้าซ้ายไขว้หลังเท้าขวา	นับ 6
วางเท้าขวาไว้ที่เดิม	นับ 7
ก้าวเท้าซ้ายเฉียง 45°	นับ 8
ก้าวเท้าขวาไขว้หน้าซ้าย	นับ 9
วางเท้าซ้ายไว้ที่เดิม	นับ 10
วางเท้าขวาออกด้านขวา	นับ 11
วางเท้าซ้ายไว้ที่เดิม	นับ 12
ก้าวเท้าขวาไขว้หลังเท้าซ้าย	นับ 13
วางเท้าซ้ายไว้ที่เดิม	นับ 14
ก้าวเท้าขวาออกด้านขวา	นับ 15
เตะปลายเท้าขวาช้างเท้าขวา	นับ 16

หมายเหตุ เริ่มทำท่าที่ 1 ใหม่แต่เริ่มต้นด้วยเท้าซ้าย

Block 17

Step Touch	8
V – Front/V – Back	8
Grapevine/Side Step	8
Heel Touch/Toe Touch	8

17. ท่าเตรียม ยืนเท้าชิด และเท้าขวา

17.1 Step Touch

ก้าวเท้าขวาไปทางขวา	นับ 1 และ 5
และปลายเท้าซ้ายข้างเท้าขวา	นับ 2 และ 6
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย	นับ 3 และ 7
และปลายเท้าขวาข้างเท้าซ้าย	นับ 4 และ 8

17.2 V – Front/V – Back

ก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหน้า 45°	นับ 1
ก้าวเท้าซ้ายตามไปด้านหน้า 45°	นับ 2
ถอยขาขวาลงมา	นับ 3
ถอยขาซ้ายลงมาชิดเท้าขวา	นับ 4
ถอยขาขวาลงมา 45°	นับ 5
ถอยขาซ้ายลงมา 45°	นับ 6
ก้าวเท้าขวาคืบไปข้างหน้า	นับ 7
ก้าวเท้าซ้ายตามไปชิดเท้าขวา	นับ 8

17.3 Grapevine/Side Step

ก้าวเท้าขวาไปทางขวาทำก้าว – ไหว้ – ก้าว	นับ 1 2 3
ยกเท้าซ้ายขึ้นออกด้านข้าง	นับ 4
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้ายทำก้าว – ไหว้ – ก้าว	นับ 5 6 7
ยกเท้าขวาคืบขึ้นออกด้านข้าง	นับ 8

17.4 Heel Touch/Toe Touch

กระโดดวางส้นเท้าขวาไปด้านข้าง	นับ 1 และ 5
และปลายเท้าขวาไหว้ด้านหน้าเท้าซ้าย	นับ 2 และ 6
กระโดดสลับแล้ววางส้นเท้าซ้ายไปด้านหน้า	นับ 3 และ 7
และปลายเท้าซ้ายไหว้ด้านหน้าเท้าขวา	นับ 4 และ 8

หมายเหตุ เริ่มทำท่าที่ 1 ใหม่แต่เริ่มต้นด้วยเท้าซ้าย

Block 18

Grapevine Triangle Right	12
Knee Up	4
Grapevine Triangle Left	12
Knee Up	4

18. ทำเตรียม ยืนเท้าชิด และเท้าขวา

18.1 Grapevine Triangle Right

ก้าวเท้าขวาสลับเท้าซ้ายทำก้าว – ไหว้ – ก้าว – แตะ เียงขึ้น 45° นับ 1 2 3 4

ก้าวเท้าซ้ายสลับเท้าขวาทำก้าว – ไหว้ – ก้าว – แตะ ออกด้านซ้าย นับ 5 6 7 8

ก้าวเท้าขวาสลับเท้าซ้ายทำก้าว – ไหว้ – ก้าว – แตะ เียงขึ้น 45° นับ 9 10 11 12

18.2 Knee Up

ก้าวเท้าซ้ายไปด้านซ้าย นับ 1

ยกเข่าขวาขึ้นด้านหน้า นับ 2

วางเท้าขวาลง นับ 3

ยกเข่าซ้ายขึ้นด้านหน้า นับ 4

18.3 Grapevine Triangle Left

ก้าวเท้าซ้ายสลับเท้าขวาทำก้าว – ไหว้ – ก้าว – แตะ ออกด้านซ้าย นับ 1 2 3 4

ก้าวเท้าขวาสลับเท้าซ้ายทำก้าว – ไหว้ – ก้าว – แตะ เียงขึ้น 45° นับ 5 6 7 8

ก้าวเท้าซ้ายสลับเท้าขวาทำก้าว – ไหว้ – ก้าว – แตะ ออกด้านซ้าย นับ 9 10 11 12

18.4 Knee Up

ก้าวเท้าซ้ายไปด้านซ้าย นับ 1

ยกเข่าขวาขึ้นด้านหน้า นับ 2

วางเท้าขวาลง นับ 3

ยกเข่าซ้ายขึ้นด้านหน้า นับ 4

หมายเหตุ เริ่มทำ Block ต่อไป โดยเริ่มด้วยเท้าขวา

20. ท่าเตรียม ยืนเท้าชิด และเท้าขวา

20.1 Two Step 3/Knee Up Turn Right

ก้าวเท้าขวาสลับเท้าซ้ายทำก้าว – ชิด – ก้าว แบบกระโดดสไลด์	นับ 1 2 3
ยกเท้าซ้ายขึ้นด้านหน้า	นับ 4
วางเท้าซ้ายลงพร้อมบิดตัวไปทางขวา	นับ 1
ยกเท้าขวาขึ้นด้านหน้า	นับ 2
วางเท้าขวาลงพร้อมบิดตัวไปทางขวา	นับ 3
ยกเท้าซ้ายขึ้นด้านหน้าหันหน้าตรง	นับ 4

20.2 Two Step 3/Knee Up Turn Left

ก้าวเท้าซ้ายสลับเท้าขวาทำก้าว – ชิด – ก้าว แบบกระโดดสไลด์	นับ 1 2 3
ยกเท้าขวาขึ้นด้านหน้า	นับ 4
วางเท้าขวาลงพร้อมบิดตัวไปทางขวา	นับ 1
ยกเท้าซ้ายขึ้นด้านหน้า	นับ 2
วางเท้าซ้ายลงพร้อมบิดตัวไปทางขวา	นับ 3
ยกเท้าขวาขึ้นด้านหน้าหันหน้าตรง	นับ 4

หมายเหตุ เริ่มทำท่าที่ 1 และ 2 ใหม่อีก 1 รอบ

Block 21

Double Grapevine	4
Double Knee Up	8
Reverse	4
Step – U Back	12
Reverse	4

21. ท่าเตรียม ยืนเท้าชิด และเท้าขวา

21.1 Double Grapevine

ก้าวเท้าขวาไปทางขวาทำก้าว – ไหว้ – ก้าว – ตะ นับ 1 2 3 4

21.2 Double Knee Up

ก้าวเท้าขวาไปทางขวา 1 ก้าว	นับ 1
ยกเท้าซ้ายขึ้นด้านหน้า 2 ครั้ง	นับ 2 3 4
บิดตัวไปทางซ้ายยกเท้าซ้ายขึ้นด้านหน้าอีก 2 ครั้ง	นับ 5 6 7 8

21.3 Reverse

ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย	นับ 1
ยกขาขวาหมุนตัวกลับด้านขวา	นับ 2
วางเท้าขวาไปด้านขวาพร้อมหันหน้าตรง	นับ 3
ยกขาซ้ายไว้ข้างเท้าขวา	นับ 4

21.4 Step – U Back

ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย 1 ก้าว	นับ 1
และปลายเท้าขวาช้างเท้าซ้ายพร้อมกับบิดขวา	นับ 2
ก้าวเท้าขวาไปทางขวา 1 ก้าว	นับ 3
และปลายเท้าซ้ายข้างเท้าขวา	นับ 4
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย 1 ก้าว	นับ 5
และปลายเท้าขวาช้างเท้าซ้ายพร้อมกับบิดซ้าย	นับ 6
ก้าวเท้าขวาไปทางขวา 1 ก้าว	นับ 7
และปลายเท้าซ้ายข้างเท้าขวาพร้อมกับบิดซ้าย	นับ 8
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย 1 ก้าว	นับ 9
และปลายเท้าขวาช้างเท้าซ้าย	นับ 10
ก้าวเท้าขวาไปทางขวา 1 ก้าว	นับ 11
และปลายเท้าซ้ายข้างเท้าขวา	นับ 12

21.5 Reverse

ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย	นับ 1
ยกขาขวาหมุนตัวกลับด้านขวา	นับ 2
วางเท้าขวาไปด้านขวาพร้อมหันหน้าตรง	นับ 3
ยกขาซ้ายไว้ข้างเท้าขวา	นับ 4

หมายเหตุ เริ่มต้นด้วยท่าที่ 1 ใหม่แต่เริ่มต้นด้วยเท้าซ้าย

Block 22

Chasse'	8
Walk and Three Knee – Turn(RDF)	4/4
V – Step	8
Double Knee Up/Pivot	4/4

22. ท่าเตรียม ยืนเท้าชิด และเท้าขวา

22.1 Chasse

ก้าวเท้าขวาไปทางขวาทำสไลด์ก้าว – ชิด – ก้าว	นับ 1 2
ก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปด้านหลังเท้าขวา	นับ 3
วางเท้าขวาไว้ที่เดิม	นับ 4
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้ายทำสไลด์ก้าว – ชิด – ก้าว	นับ 5 6
ก้าวเท้าขวาไขว้ไปด้านหลังเท้าซ้าย	นับ 7
วางเท้าซ้ายไว้ที่เดิม	นับ 8

22.2 Walk@Three Knee – Turn(RDF)

เริ่มด้วยเท้าขวาเดินไปข้างหน้า 3 ก้าว	นับ 1 2 3
ยกเท้าซ้ายขึ้นด้านหน้า	นับ 4
วางเท้าซ้ายข้างเท้าขวา พร้อมหมุนตัวทางขวา	นับ 5
ยกเท้าขวาขึ้นด้านหน้า	นับ 6
วางเท้าขวาข้างเท้าซ้าย พร้อมหมุนตัวทางขวา	นับ 7
ยกเท้าซ้ายขึ้นด้านหน้า	นับ 8

22.3 V – Step

ก้าวเท้าขวาเฉียงไปข้างหน้า	นับ 1 และ 5
ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปข้างหน้า	นับ 2 และ 6
ก้าวเท้าขวาเฉียงไปข้างหลัง	นับ 3 และ 7
ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปข้างหลัง	นับ 4 และ 8

22.4 Double Knee Up/Pivot

ก้าวเท้าขวาไปทางขวา	นับ 1
ยกเท้าซ้ายขึ้นด้านหน้า 2 ครั้ง	นับ 2 3 4
ก้าวเท้าซ้ายไขว้ด้านหน้าเท้าขวา	นับ 5
บิดตัวไปทางขวาวางเท้าขวาไว้ที่เดิม	นับ 6
ก้าวเท้าซ้ายไขว้ด้านหน้าเท้าขวา	นับ 7
บิดตัวไปทางขวาวางเท้าขวาข้างเท้าซ้าย	นับ 8

หมายเหตุ เริ่มต้นด้วยท่าที่ 1 ใหม่แต่เริ่มต้นด้วยเท้าซ้าย

Block 23

Grapevine – L	8
Mambo/Mambo Turn	4/4
Walk	8
Leg Curl Turn/S,S/D	8

23. ท่าเตรียม ยืนเท้าชิด และเท้าขวา

23.1 Grapevine – L

ก้าวเท้าขวาไปด้านขวาทำก้าว – ไหว้ – ก้าว – แตะ	นับ 1 2 3 4
บิดตัวขวาหันก้าวเท้าซ้ายไปด้านซ้ายทำก้าว – ไหว้ – ก้าว – แตะ	นับ 5 6 7 8

23.2 Mambo/Mambo Turn

เริ่มต้นด้วยเท้าขวาก้าวไปข้างหน้า 1 ก้าว	นับ 1
ย่อเท้าซ้ายอยู่กับที่	นับ 2
ก้าวเท้าขวาไปข้างหลัง 1 ก้าว	นับ 3
ย่อเท้าซ้ายอยู่กับที่	นับ 4
ก้าวเท้าขวาก้าวไปข้างหน้า 1 ก้าว	นับ 1
บิดตัวหันด้านซ้ายวางเท้าซ้ายที่เดิม	นับ 2
ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า 1 ก้าว	นับ 3
บิดตัวหันด้านซ้ายวางเท้าซ้ายข้างเท้าขวา	นับ 4

23.3. Walk

เริ่มต้นด้วยเท้าขวาเดินไปข้างหน้า 3 ก้าว	นับ 1 2 3
วางส้นเท้าซ้ายไปข้างหน้า	นับ 4
เริ่มต้นด้วยเท้าซ้ายเดินถอยหลัง 3 ก้าว	นับ 5 6 7
แตะปลายเท้าขวาข้างเท้าซ้าย	นับ 8

23.4 Leg Curl Turn/S,S/D

ก้าวเท้าขวาไปทางขวา	นับ 1
ยกส้นเท้าซ้ายขึ้นข้างหลัง 1 ครั้ง	นับ 2
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย	นับ 3
ยกส้นเท้าขวาขึ้นข้างหลัง	นับ 4
ก้าวเท้าขวาไปทางขวา	นับ 5
ยกส้นเท้าซ้ายขึ้นข้างหลัง 2 ครั้ง	นับ 6 7 8

หมายเหตุ เริ่มต้นด้วยท่าที่ 1 ใหม่แต่เริ่มต้นด้วยเท้าซ้าย

Block 24

Walk@Three Knee Up	8
Step – L	8
Step Knee/Reverse	8
Step Knee	8
24. ท่าเตรียม ยืนเท้าชิด แตะเท้าขวา	
24.1 Walk@Three Knee Up	
เริ่มต้นด้วยเท้าขวาเดินไปข้างหน้า 3 ก้าว	นับ 1 2 3
ยกเท้าซ้ายขึ้นด้านหน้า	นับ 4
วางเท้าซ้ายข้างเท้าขวา	นับ 5
ยกเท้าขวาข้างเท้าซ้าย	นับ 6
วางเท้าขวาข้างเท้าซ้าย	นับ 7
ยกเท้าซ้ายขึ้นด้านหน้า	นับ 8
24.2 Step – L	
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย	นับ 1
แตะปลายเท้าขวาข้างเท้าซ้ายพร้อมบิดซ้ายหัน	นับ 2
ก้าวเท้าขวาไปทางขวา	นับ 3
แตะปลายเท้าซ้ายข้างเท้าขวา	นับ 4
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย	นับ 5
แตะปลายเท้าขวาข้างเท้าซ้ายพร้อมบิดขวาหัน	นับ 6
ก้าวเท้าขวาไปทางขวา	นับ 7
แตะปลายเท้าซ้ายข้างเท้าขวา	นับ 8
24.3 Step Knee/Reverse	
ก้าวเท้าซ้ายไขว้ด้านหน้าเท้าขวา	นับ 1
ยกเท้าขวาขึ้นด้านหน้า	นับ 2
แตะปลายเท้าขวาไปทางขวา	นับ 3
ย่นตัวเองหมุนขวาไปทางขวา	นับ 4
วางเท้าขวาไปด้านหน้า	นับ 5
ยกขาซ้ายค้างไว้	นับ 6

วางเท้าซ้ายข้างเท้าขวา	นับ 7
และปลายเท้าขวาข้างเท้าซ้าย	นับ 8

24.4 Step Knee

ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า 1 ก้าว	นับ 1
ยกเท้าซ้ายขึ้นด้านหน้า	นับ 2
ก้าวเท้าซ้ายไปด้านหลัง 1 ก้าว	นับ 3
วางเท้าขวาข้างเท้าซ้าย	นับ 4
ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า 1 ก้าว	นับ 5
ยกเท้าขวาขึ้นด้านหน้า	นับ 6
ก้าวเท้าขวาไปด้านหลัง 1 ก้าว	นับ 7
และปลายเท้าซ้ายข้างเท้าขวา	นับ 8

หมายเหตุ เริ่มต้นด้วยท่าที่ 1 ใหม่แต่เริ่มต้นด้วยเท้าซ้าย

Block 25

Power Tap	8
Step – V Forward/Backward	8
Double Leg Curl Turn/Double Knee Up	8
Weave/Double Leg Curl	8

25. ท่าเตรียม ยืนเท้าชิด และเท้าขวา

25.1 Power Tap

วางข้างเท้าด้านในเท้าขวาไปด้านหน้า	นับ 1 และ 5
วางเท้าขวาข้างเท้าซ้าย	นับ 2 และ 6
วางข้างเท้าด้านในเท้าซ้ายไปด้านหน้า	นับ 3 และ 7
วางเท้าซ้ายข้างเท้าขวา	นับ 4 และ 8

25.2 Step – V Forward/Backward

ก้าวเท้าขวาเฉียงไปข้างหน้า	นับ 1
ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปข้างหน้า	นับ 2
ก้าวเท้าขวาเฉียงลงข้างหลัง	นับ 3
วางเท้าซ้ายข้างเท้าขวา	นับ 4
ก้าวเท้าขวาเฉียงลงข้างหลัง	นับ 5
ก้าวเท้าซ้ายเฉียงลงข้างหลัง	นับ 6

ก้าวเท้าขวาเฉียงไปข้างหน้า	นับ 7
วางเท้าซ้ายข้างเท้าขวา	นับ 8

25.3 Double Leg Curl Turn/Double Knee Up

ก้าวเท้าขวาไปทางขวา	นับ 1
ยกส้นเท้าขึ้นด้านหลัง 2 ครั้ง พร้อมกับหมุนตัว 1 รอบ	นับ 2 3 4
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย	นับ 1
ยกเข่าขวาขึ้นด้านหน้า 2 ครั้ง	นับ 2 3 4

25.4 Weave/Double Leg Curl

ก้าวเท้าขวาไปข้างหลังพร้อมกับย่อตัวลง	นับ 1
แตะปลายเท้าซ้ายข้างเท้าขวาพร้อมกับยืดตัว	นับ 2
ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหลังพร้อมกับย่อตัวลง	นับ 3
แตะปลายเท้าขวาข้างเท้าซ้ายพร้อมกับยืดตัว	นับ 4
ก้าวเท้าขวาไปทางขวา	นับ 5
ยกเข่าซ้ายขึ้นด้านหน้า 2 ครั้ง	นับ 6 7 8

หมายเหตุ เริ่มค่นด้วยท่าที่ 1 ใหม่แต่เริ่มค่นด้วยเท้าซ้าย

สรุป

การประยุกต์ท่าทางเพื่อประกอบกิจกรรมแอโรบิกแดนซ์นั้น มีความจำเป็นสำหรับผู้นำแอโรบิกแดนซ์มาก เพราะเป็นการผสมผสานทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น จังหวะเพลง ลีลาการเต้นรำ และทิศทางการเคลื่อนไหวเข้าด้วยกัน ให้ได้อย่างกลมกลืน ซึ่งต้องอาศัยพื้นฐานทางด้านร่างกายที่ดี พื้นฐานทางด้านทักษะที่ดี และพื้นฐานทางด้านจังหวะดนตรีที่ดีด้วยการประยุกต์ท่าทางเพื่อประกอบกิจกรรมแอโรบิกแดนซ์นั้นจึงจะเกิดความสุข และท้าทายความสามารถของผู้เข้าร่วมกิจกรรมแอโรบิกแดนซ์

การออกแบบท่าเต้นแอโรบิก ต้องมีจุดมุ่งหมายตามระดับชั้น ตามระดับความหนัก ต้องมีประสิทธิภาพและปลอดภัย สมาชิกส่วนใหญ่ต้องเต้นได้ ต้องสนุกท้าทาย น่าสนใจ และกระตุ้นให้สมาชิกได้พยายามมากขึ้น

การคิดค้นสร้างสรรค์ท่าทางการเคลื่อนไหวกำหนดจากท่าเดี่ยว ๆ ที่ง่าย ๆ แล้วจึงนำมารวมกัน เพิ่มทิศทางการเคลื่อนไหว พัฒนาท่าชุดให้ซับซ้อนมากขึ้น ควรมีจังหวะหลากหลาย และคิดการเคลื่อนไหวเป็นแบบของตนเอง