

บทที่ 3

ควิกส텝 (Quick Step)

จังหวะควิกส텝 เป็นจังหวะลีลาที่จัดอยู่ในประเภทบอลรูม คนตรีได้รับการพัฒนาการมาจากดนตรีประเภทแจ๊ส (jazz) ของชาวอเมริกันนิโกรสมัยก่อน จังหวะดนตรีของควิกส텝ฟังง่ายไม่ยุ่งยาก เพราะมีเสียงการเคาะของจังหวะดนตรีอยู่ตลอดเวลา ลวดลายของควิกส텝 ฝึกหัดง่าย จังหวะนี้อาจกล่าวได้ว่าเป็นจังหวะแม่บทของการลีลาในประเภทบอลรูม ทั้งนี้เพราะว่าหากผู้ที่ฝึกหัดจังหวะนี้จนชำนาญแล้ว จะเป็นพื้นฐานที่สามารถนำไปถ่ายโยงกับการเรียนในจังหวะบอลรูมอื่นๆ ได้เป็นอย่างดี

ดนตรีและการนับจังหวะ

ดนตรีของจังหวะควิกส텝จะเป็นแบบ 4/4 คือมี 4 จังหวะใน 1 ห้องเพลง เสียงหนักจะตกที่จังหวะ 1 และ 3 การนับจังหวะจะนับ ซ้ำ-ซ้ำ-เร็ว-เร็ว-ซ้ำ หรือนับแบบ 1 - 2 , 3 - 4 , 5 , 6 , 7 - 8 , 1

ความเร็วของจังหวะดนตรี

ความเร็วของจังหวะดนตรีที่เป็นมาตรฐานในจังหวะนี้ บรรเลงด้วยความเร็ว ประมาณ 48-52 ห้องเพลงใน 1 นาที

การก้าวเท้า

การเต้นรำในจังหวะควิกส텝 จะมีการเคลื่อนที่ไปในทิศทางของแนวเดินรำ (ทวนเข็มนาฬิกา) โดยจะเคลื่อนที่ไปอย่างรวดเร็ว ในช่วงของการก้าวซ้ำจะมีการยุบย่อตัวเพื่อให้มีแรงส่งในขณะที่ยืดตัวขึ้นเพื่อก้าวเท้าไปข้างหน้าในจังหวะก้าวเท้าเร็ว ในขณะที่เดินร่างกายส่วนบนตั้งแต่เอวถึงศีรษะจะตรงในระดับมาตรฐาน แต่ถ้าเป็นในระดับสูงจะมีการเอียงตัวบ้างในบางลวดลาย

ในการก้าวเท้าจะให้สั้นเท้าลงพื้นก่อนแล้วจึงราบเท้าลงเมื่อก้าวเท้าไปข้างหน้าในจังหวะซ้ำ แต่ถ้าเป็นการก้าวเท้าในจังหวะเร็วให้ฝ่าเท้าลงพื้นก่อน ถ้าเป็นการถอยหลังให้ลงด้วยปลายเท้าก่อนเสมอ ในบางก้าวจะมีการงอของเข่าทั้งสอง ในการเดินไปรอบๆฟลอร์ของจังหวะควิกส텝 ในลวดลายต่างๆจะมีการยุบ-ยืดตัว แบบวอลซ์ แต่เร็วกว่า

การจับคู่

การจับคู่ของควิกสตีป เป็นแบบบอลรูมปิด

ลวดลายการเดินของควิกสตีป

ลวดลายการเดินของจังหวะนี้มีอยู่มากมาย แต่ในบทเรียนนี้จะขอนำเสนอลวดลายในชั้นมูลฐานที่นิยมเดินกันมากโดยทั่วไป ดังนี้

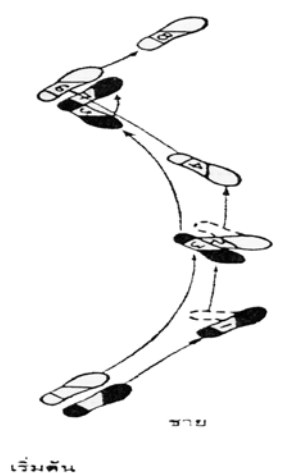
1. ควอเตอร์ เทิร์น (Quarter Turn)
2. แนชเชอร์ลด์ เทิร์น (Natural Turn And)
3. โพรเกรสซีฟ แซสเซ่ (Progressive Chasse)
4. แซสเซ่ รีเวิร์ส เทิร์น (Chasse Reverse Turn)
5. ฟอว์เวิร์ด ล็อก สเต็ป (Foreward Lock Step)
6. แนชเชอร์ลด์ สปิน เทิร์น (Natural Spin Turn)
7. ซิกแซก (Zig – Zag)
8. รันนิง ซิกแซก (Running ZIG – ZAG)

ในการเดินจริงๆ แล้ว ผู้เดินจะนำลวดลายใดไปเดินก่อนก็ได้ หรือจะผูกลวดลายแต่ละอย่างเอาเองก็ได้ ตามความเหมาะสมหรือตามความถนัด

ควอเตอร์ เทิร์น (Quarter Turn)

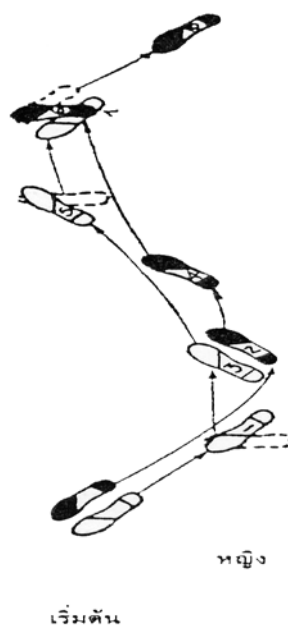
ควอเตอร์ เทิร์น เป็นลวดลายที่สำคัญเพราะถือได้ว่าเป็นลวดลายพื้นฐานของจังหวะนี้ ประกอบด้วยการเดินหน้า 4 ก้าว ถอยหลัง 4 ก้าว รวมก้าวทั้งสิ้น 8 ก้าว ทิศทางในการเคลื่อนที่ของควิกสตีป ลักษณะการเดินจะเดินสลับฟันปลาเคลื่อนที่ไปตามแนวเดินรำ โดยคู่เต้นรำจะมีการหมุนตัวไปทางขวา 90 องศาใน 4 ก้าวแรก และหมุนตัวไปทางซ้าย 90 องศา ใน 4 ก้าวสุดท้าย

ควอเตอร์ เทิร์น ของชายเริ่มต้นด้วยการยื่นหน้าเฉียงเข้าผนังห้องหรือริมฟลอร์ตามแนวเดินรำ ประกอบด้วยการเดิน 8 ก้าวดังนี้



| ก้าวที่ | การก้าวเท้า | จังหวะ |
|---------|---|--------|
| 1 | ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าตรง ๆ ด้วยส้นเท้าแล้วราบเท้าลง เริ่มหมุนตัว ทางขวา | ช้า |
| 2 | หมุนตัวไปทางขวาแยกเท้าซ้ายไปข้าง ๆ ด้วยปลายเท้าหันหน้าเข้าผนังห้อง | เร็ว |
| 3 | ยังคงหมุนตัวไปทางขวา พร้อมกับก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้ายหันหน้าเฉียง เข้าฝาย้อนแนวเดินรำ | เร็ว |
| 4 | ถอยเท้าซ้ายไปข้าง ๆ เอียงไปข้างหลังเล็กน้อยด้วยปลายเท้า | ช้า |
| 5 | ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรง ๆ เริ่มหมุนตัวไปทางซ้าย | ช้า |
| 6 | หมุนตัวไปทางซ้าย พร้อมกับถอยเท้าซ้ายมาชิดส้นเท้าขวาปลายเท้า เฉียงเข้าผนังห้องตามแนวเดินรำ | เร็ว |
| 7 | ยังคงหมุนตัวไปทางซ้ายรวบเท้าขวามาชิดเท้าซ้ายโดยไม่ยกเท้า หันหน้า เฉียงเข้าผนังห้องตามแนวเดินรำ | เร็ว |
| 8 | ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรง ๆ ด้วยส้นเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้า | ช้า |

ควอเทอร์ เทิร์น ของหญิงประกอบด้วยการเดิน 8 ก้าวดังนี้ เริ่มต้นด้วยการยื่นหันหน้าเฉียง
เข้ากลางห้องย้อนแนวเดินรำ



| ก้าวที่ | การก้าวเท้า | จังหวะ |
|---------|--|--------|
| 1 | ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังตรง ๆ ด้วยปลายเท้าแล้วจึงราบลงเท้า เริ่มหมุนตัวไปทางขวา | ช้า |
| 2 | หมุนตัวไปทางขวา ก้าวเท้าขวาด้วยปลายเท้าแยกไปข้าง ๆ ตามแนวเส้นรำ หันหน้าเข้ากลางห้อง | เร็ว |
| 3 | รวบปลายเท้าซ้ายชิดปลายเท้าขวา เมื่อจบก้าวนี้แล้วราบเท้าทั้งสองลงเพื่อเตรียมก้าวเท้าขวาต่อไป ขณะนี้หันหน้าเฉียงเข้ากลางห้องตามแนวเส้นรำ | เร็ว |
| 4 | ก้าวเท้าขวาข้าง ๆ เอียงไปข้างหน้าเล็กน้อยด้วยปลายเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้า | ช้า |
| 5 | ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรง ๆ ด้วยสันเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้าเริ่มหมุนตัวไปทางซ้าย | ช้า |
| 6 | หมุนตัวไปทางซ้าย ก้าวเท้าขวาแยกไปข้าง ๆ ด้วยปลายเท้า หันหน้าเข้ากลางห้อง | เร็ว |
| 7 | ยังคงหมุนตัวไปทางซ้ายอีก พร้อมกับรวบปลายเท้าซ้ายชิดปลายเท้าขวา แล้วจึงราบลงเต็มเท้า ขณะนี้หันหน้าเฉียงเข้ากลางห้องย้อนแนวเส้นรำ | เร็ว |
| 8 | ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรง ๆ ด้วยปลายเท้า แล้วจึงราบลงเต็มเท้า | ช้า |

จบลวดลายนี้อาจเริ่ม ควอดเตอร์ เทิร์น ต่อไป หรือต่อด้วยลวดลาย แนชเชอร์ล เทิร์น (หมุนขวา) หรือลวดลาย รีเวิร์ส เทิร์น (หมุนซ้าย) หรือต่อด้วย โพรเกรสซีฟ แซตเซ่ หลังจากจบ 4 ก้าวแรก

สำหรับผู้ฝึกใหม่ อาจใช้ลวดลาย ควอดเตอร์ เทิร์น นี้เพียงลวดลายเดียวก็สามารถที่จะพาคู่เส้นรำไปได้รอบ ๆ ฟลอร์

ควอร์เตอร์เทิร์น



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4

ภาพที่ 9 ควอร์เตอร์เทิร์น



ก้าวที่ 5



ก้าวที่ 6



ก้าวที่ 7



ก้าวที่ 8

ภาพที่ 9 ควอร์เตอร์เทิร์น (ต่อ)

แนชเชอร์ล เทิร์น (Natural Turn)

แนชเซอร์ล เทิร์น เป็นลวดลายที่มักใช้เดินเมื่ออยู่ตรงมุมห้อง หรือมุมฟลอร์ เพื่อเปลี่ยนทิศทางจากด้านหนึ่งไปยังอีกด้านหนึ่งแนชเซอร์ล เทิร์น การเดินของผู้ชายเริ่มต้นด้วยการยืนหันหน้าเฉียงเข้าฝาห้องตามแนวเดินรำและเมื่อจบแล้วจะยืนหันหน้าเฉียงเข้าฝาห้องตามแนวเดินรำของฟลอร์อีกด้านหนึ่ง ประกอบด้วยการเดิน 6 ก้าวดังนี้

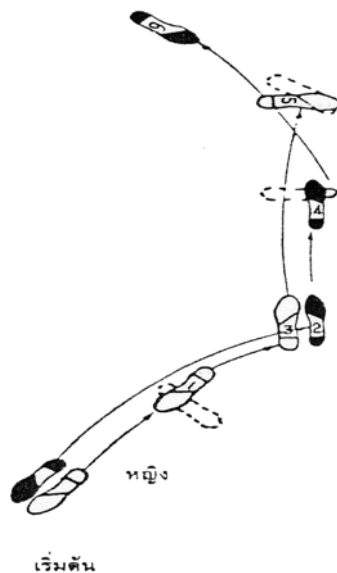


เริ่มต้น

| ก้าวที่ | การก้าวเท้า | จังหวะ |
|---------|--|--------|
| 1 | ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าตรง ๆ ด้วยสันเท้าแล้วจึงราบลงเท้าเริ่มหมุนตัวไปทางขวา | ช้า |
| 2 | หมุนตัวไปทางขวา พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายแยกออกข้าง ๆ ด้วยปลายเท้าหันหน้าเฉียงเข้าฝาห้องย้อนแนวเดินรำ | เร็ว |
| 3 | หมุนตัวไปทางขวาอีก พร้อมกับรวบรวมปลายเท้าขวามาชิดปลายเท้าซ้ายหันหน้าย้อนแนวเดินรำ | เร็ว |
| 4 | ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังตรง ๆ ด้วยปลายเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้าเริ่มหมุนตัวไปทางขวา | ช้า |
| 5 | หมุนตัวไปทางขวา พร้อมกับถอยเท้าขวาไปข้างหลังชิดเท้าซ้ายหรือกับหมุนตัวด้วยสันเท้าแล้วถ่าน้ำหนักตัวลงเท้าขวาหันหน้าเฉียงเข้าฝาห้องตามแนวเดินรำของฟลอร์อีกด้านหนึ่ง | ช้า |
| 6 | ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าด้วยสันเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้า | ช้า |

จบลวดลายนี้ต่อด้วย ควอเตอร์ เทิร์น หรือลวดลายอื่นที่มีการหมุนขวา

แนชเซอร์ล เทิร์น ของผู้หญิงเริ่มต้นด้วยการยื่นหน้าเฉียงเข้ากลางห้องย่อนแนวเดินรำ
จบแล้วจะยื่นหน้าเฉียงเข้ากลางห้องย่อนแนวเดินรำของฟลอร์อีกด้านหนึ่ง



| ก้าวที่ | การก้าวเท้า | จังหวะ |
|---------|--|--------|
| 1 | ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังตรง ๆ ด้วยปลายเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้า เริ่มหมุนตัวไปทางขวา | ช้า |
| 2 | หมุนตัวไปทางขวา พร้อมกับถอยเท้าขวาแยกไปข้าง ๆ ด้วยปลายเท้าให้ปลายเท้าชี้ไปตามแนวเดินรำ | เร็ว |
| 3 | รวบปลายเท้าซ้ายชิดปลายเท้าขวาแล้วจึงราบลงเต็มเท้าหันหน้าตามแนวเดินรำ | เร็ว |
| 4 | ก้าวเท้าไปทางขวาไปข้างหน้าตรง ๆ ด้วยจึงราบลงเต็มส้นเท้าแล้วเริ่มหมุนตัวไปทางขวา | ช้า |
| 5 | หมุนตัวไปทางขวา พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายแยกไปข้าง ๆ ด้วยปลายเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้า ปลายเท้าชี้ฝ่าห้อง | ช้า |
| 6 | หมุนตัวไปข้างขวาอีก พร้อมกับ บรัช* เท้าขวาไปยังเท้าซ้ายแล้วถอยเท้าขวาไปข้างหลังด้วยปลายเท้า แล้วจึงราบลงเต็มเท้าหันหน้าเฉียงเข้ากลางห้องย่อนแนวเดินรำของฟลอร์ด้านต่อไป | ช้า |

บรัช (Brush) คือ การก้าวเท้าไปชิดเท้าที่รับน้ำหนักตัวอยู่ แต่ไม่มีการถ่วงน้ำหนักตัวมายังเท้าที่นำมาชิด

แนชเชอรัล เทิร์น



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5



ก้าวที่ 6

ภาพที่ 10 แนชเชอรัล เทิร์น

โพรเกรสซีฟ แชสเซ่ (Progressive Chasse)

โพรเกรสซีฟ แชสเซ่ เป็นลวดลายที่นิยมเต้นต่อจาก 4 ก้าวแรกของ ควอเตอร์ เทิร์น

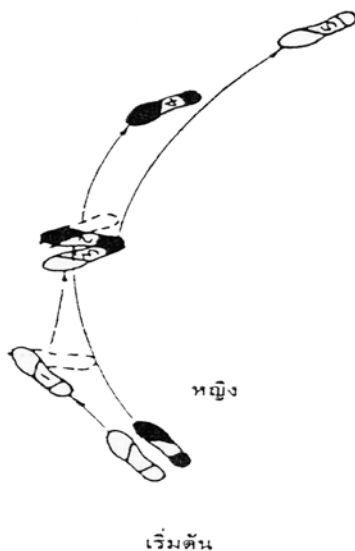
โพรเกรสซีฟ แชสเซ่ ของชายเริ่มต้นด้วยการยื่นหน้าเฉียงเข้าฝาคู่ย้อนแนวเดินรำ ประกอบด้วยการเดิน 5 ก้าวดังนี้ (ก้าวที่ 5 ตรงก้าวที่ 1 ของควอเตอร์ เทิร์น)



| ก้าวที่ | การก้าวเท้า | จังหวะ |
|---------|---|--------|
| 1 | ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรง ๆ ด้วยปลายเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้า เริ่มหมุนตัวไปทางซ้าย | ช้า |
| 2 | หมุนตัวไปทางซ้าย 1/4 รอบ พร้อมกับถอยเท้าซ้ายวางข้าง ๆ ด้วยปลายเท้า หน้าหน้าเฉียงเข้าฝาคู่ตามแนวเดินรำ | เร็ว |
| 3 | รวบปลายเท้าขวาปลายเท้าซ้าย | เร็ว |
| 4 | ก้าวเท้าไปข้าง ๆ เอียงไปข้างหน้าเล็กน้อยด้วยปลายเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้า | ช้า |
| 5 | ก้าวเท้าขวาออกนอกคู่ (Outside Partner) ไปข้างหน้าตรง ๆ ด้วยส้นเท้า แล้วจึงราบลงเต็มเท้า | ช้า |

จบลวดลายนี้แล้วต่อด้วย ควอเตอร์ เทิร์น หรือ ฟอร์เวิร์ด ลีค สตีป

โพรเกรสซีฟ แซสเซ่ ของหญิง เริ่มต้นด้วยการยื่นหน้าหน้าเฉียงเข้ากลางห้องตามแนวเส้นรำ
การเดินของผู้หญิงประกอบด้วยการเดิน 5 ก้าวดังนี้



| ก้าวที่ | การก้าวเท้า | จังหวะ |
|---------|---|--------|
| 1 | ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรง ๆ ด้วยสันเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้าเริ่มหมุนตัวไปทางซ้าย | ช้า |
| 2 | หมุนตัวไปทางซ้าย พร้อมกับก้าวเท้าขวาไปข้าง ๆ ด้วยปลายเท้า หน้าเข้ากลางห้อง | เร็ว |
| 3 | หมุนตัวไปทางซ้ายอีก พร้อมกับรวบปลายเท้าซ้ายชิดปลายเท้าขวา หน้าเข้ากลางห้องย้อนแนวเส้นรำ | เร็ว |
| 4 | ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังตรง ๆ ด้วยปลายเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้า (คู่เดินก้าวเท้าออกนอก) | ช้า |
| 5 | | ช้า |

จบลงคล้ายนี้แล้วต่อด้วย กวอเตอร์ เทิร์น หรือ ฟอร์เวิร์ด ลีค สเต็ป

โพรเกรสซีฟ แซสเซ่



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4

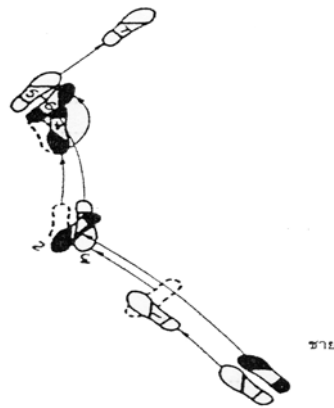


ก้าวที่ 5

แชสเซ่ รีเวิร์ส เทิร์น (Chasse' Reverse Turn)

แชสเซ่ รีเวิร์ส เทิร์น เป็นหนึ่งในบรรดาตลาดลายที่มีการหมุนซ้ายที่ได้รับความนิยมมากในการเต้นรำจังหวะควิก สเต็ป ตลาดลายนี้ประกอบด้วย ฟอร์เวิร์ด แชสเซ่ เทิร์น กับ 4 ก้าวสุดท้ายของควอเตอร์ เทิร์น

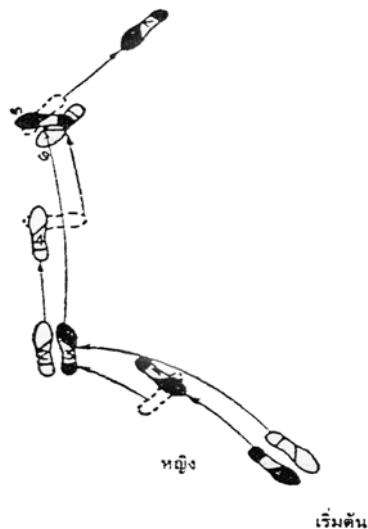
แชสเซ่ รีเวิร์ส เทิร์น ของชายเริ่มต้นด้วยการยื่นหน้าหน้าเฉียงเข้ากลางห้องตามแนวเต้นรำหรือหันหน้าตามแนวเต้นรำ ประกอบด้วยการเดิน 7 ก้าวดังนี้



| ก้าวที่ | การก้าวเท้า | จังหวะ |
|---------|---|--------|
| 1 | ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าด้วยสันเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้าเริ่มหมุนตัวไปทางซ้าย | ช้า |
| 2 | ยังคงหมุนตัวไปทางซ้าย พร้อมกับก้าวเท้าขวาแยกไปข้าง ๆ ด้วยปลายเท้า หันหน้าเฉียงเข้ากลางห้องย้อนแนวเต้นรำ | เร็ว |
| 3 | ยังคงหมุนตัวต่อเนื่องไปทางซ้าย พร้อมกับลากปลายเท้าซ้ายมาชิดปลายเท้าขวา เมื่อจบก้าวนี้หันหน้าย้อนแนวเต้นรำ | เร็ว |
| 4 | ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรง ๆ ด้วยปลายเท้าแล้วจึงราบเท้าลงเต็มเท้าเริ่มหมุนตัวไปทางซ้าย | ช้า |
| 5 | ยังคงหมุนตัวไปทางซ้าย พร้อมกับลากเท้าซ้ายไปชิดเท้าขวา | เร็ว |
| 6 | หมุนตัวไปทางซ้ายด้วยสันเท้าขวา จนกระทั่งหันหน้าเฉียงเข้าฝาห้องตามแนวเต้นรำ | เร็ว |
| 7 | ก้าวเท้าไปข้างหน้าตรง ๆ ด้วยสันเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้า | ช้า |

จบตลาดลายนี้แล้วต่อกับ ควอเตอร์ เทิร์น หรือตลาดลายอื่นที่มีการหมุนขวา

แซสเซ่ รีเวิร์ส เทิร์น ของหญิงเริ่มต้นด้วยการยื่นหน้าเฉียงเข้าผนังห้องย้อนแนวเดินรำ หรือหันหน้าย้อนแนวเดินรำ ประกอบด้วยการเดิน 7 ก้าวดังนี้



| ก้าวที่ | การก้าวเท้า | จังหวะ |
|---------|---|--------|
| 1 | ถอยเท้าขวาไปข้างหลังด้วยปลายเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้าเริ่มหมุนตัวไปทางซ้าย | ช้า |
| 2 | ยังคงหมุนตัวไปทางซ้าย พร้อมกับถอยเท้าซ้ายแยกไปข้าง ๆ ด้วยปลายเท้า ปลายเท้าชี้ไปตามแนวเดินรำ | เร็ว |
| 3 | ยังคงหมุนตัวไปทางซ้ายอีกเล็กน้อยพร้อมกับลากปลายเท้าขวามาชิดปลายเท้าซ้าย หันหน้าตามแนวเดินรำ | เร็ว |
| 4 | ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรง ๆ ด้วยส้นเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้าเริ่มหมุนตัวไปทางซ้าย | ช้า |
| 5 | ยังคงหมุนตัวไปทางซ้าย พร้อมกับก้าวเท้าขวาแยกไปข้าง ๆ ด้วยปลายเท้าให้ปลายเท้าชี้เข้ากลางห้อง | เร็ว |
| 6 | ยังคงหมุนตัวไปทางซ้าย พร้อมกับลากปลายเท้าซ้ายมาชิดปลายเท้าขวาแล้วจึงราบลงเต็มเท้า หันหน้าเฉียงเข้ากลางห้องย้อนแนวเดินรำ | เร็ว |
| 7 | ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรง ๆ ด้วยปลายเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้า | ช้า |

จบลวดลายนี้แล้วต่อกับ ควอเตอร์ เทิร์น หรือลวดลายอื่นที่มีการหมุนขวา

แซสเซ่ รีเวิร์ส เทิร์น



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5



ก้าวที่ 6



ก้าวที่ 7

ภาพที่ 12 แซสเซ่ รีเวิร์ส เทิร์น (ต่อ)

ฟอร์เวิร์ด ล็อก สเต็ป (Forward Lock Step)

ฟอร์เวิร์ด ล็อก สเต็ป เป็นลวดลายที่นิยมเต้นกันมากอีกลวดลายหนึ่งในบรรดาลวดลายพื้นฐาน การเต้นของฝ่ายชายจะเป็นแบบ ฟอร์เวิร์ด ล็อก คือ การไขว้เท้าในจังหวะเร็วของก้าวที่ 2 ส่วน การเต้นของฝ่ายหญิงจะเป็นแบบ แบคเวิร์ด ล็อก

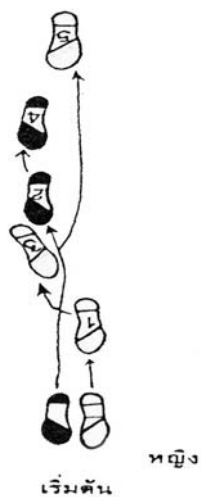
ฟอร์เวิร์ด ล็อก สเต็ป ของชายเริ่มต้นด้วยการยื่นหน้าเข้าฝ่าห้องตามแนวเต้นรำ ประกอบด้วย การเดิน 5 ก้าวดังนี้



| ก้าวที่ | การก้าวเท้า | จังหวะ |
|---------|---|--------|
| 1 | ก้าวเท้าขวาออกนอกคูไปข้างหน้าตรงๆ ด้วยส้นเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้า | ช้า |
| 2 | ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าเฉียงเข้าฝ่าห้องตามแนวเดินรำด้วยปลายเท้า | เร็ว |
| 3 | ไขว้เท้าขวาไปหลังเท้าซ้ายด้วยปลายเท้า | เร็ว |
| 4 | ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหลังเข้าฝ่าห้องตามแนวเดินรำด้วยปลายเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้า | ช้า |
| 5 | ก้าวเท้าขวาออกนอกคูไปข้างหน้าตรงๆ ด้วยส้นเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้า | ช้า |

จบลวดลายนี้ต่อด้วย คอว์ เตอร์ เทิร์น หรือลวดลายอื่นที่มีการหมุนขวา

แบคเวิร์ด สล๊อค สเต็ป ของหญิงเริ่มต้นด้วยการยื่นหน้าหน้าเฉียงเข้ากลางห้องย้อนแนวเดินรำประกอบด้วยการเดิน 5 ก้าวดังนี้



| ก้าวที่ | การก้าวเท้า | จังหวะ |
|---------|--|--------|
| 1 | ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังตรงๆ ด้วยปลายเท้าแล้วราบเท้าลง (คู่เดินก้าวเท้าออกด้านนอก) | ช้า |
| 2 | ถอยเท้าขวาด้วยปลายเท้า | เร็ว |
| 3 | ไขว้เท้าซ้ายไปข้างหน้าเท้าขวาด้วยปลายเท้า | เร็ว |
| 4 | ถอยเท้าขวาไปข้างหลังด้วยปลายเท้าแล้วจึงราบเท้าลงเต็มเท้า ปลายเท้าชี้เข้ากลางห้องย้อนแนวเดินรำ | ช้า |
| 5 | ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังตรงๆ ด้วยปลายเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้า (คู่เดินก้าวเท้าออกด้านนอก) | ช้า |

จบลวดลายนี้ต่อด้วย คอว์เตอร์เทิร์น หรือลวดลายอื่นที่มีการหมุนขวา

ฟอร์เวิร์ด ล็อก สเต็ป



ก้าวที่ 1

ภาพที่ 13 ฟอร์เวิร์ด ล็อก สเต็ป



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4

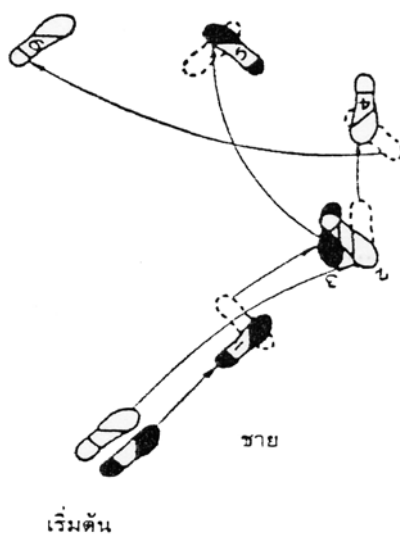


ก้าวที่ 5

ภาพที่ 13 ฟอว์เวิร์ด ล็อก สเต็ป (ต่อ)

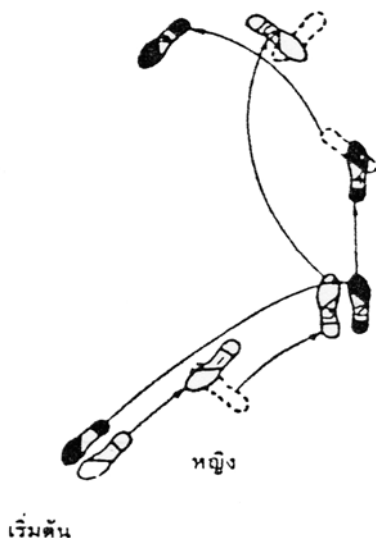
แนชเซอร์ล สปีน เทิร์น (Natural Spin Turn)

แนชเซอร์ล สปีน เทิร์น ของควิก สเต็ป เป็นลวดลายที่มีการก้าวเท้าเหมือนกับ แนชเซอร์ล เทิร์น ของ วอลซ์ ส่วนมากจะใช้เพื่อเปลี่ยนทิศทางจากฟลอร์ด้านหนึ่งไปยังอีกด้านหนึ่ง การหมุนตัวของลวดลายนี้จะมีการหมุนตัวแบบพิวอท (Pivot Turn) คือการหมุนตัวโดยเท้าข้างที่ใช้หมุนตัวจะหมุนอยู่กับที่ ไม่ก้าวเท้าออกจากจุดเดิม เริ่มต้นด้วยการขึ้นหันหน้าเฉียงเข้าฝ้าห้องตามแนวเดินรำ ของชายประกอบด้วยการเดิน 6 ก้าว ดังนี้



| ก้าวที่ | การก้าวเท้า | จังหวะ |
|---------|---|---------------|
| 1-2-3 | ก้าวเท้าเหมือนกับ 3 ก้าวแรกของแนชเซอร์ล เทิร์น จบด้วยการขึ้นหันหน้าย้อนแนวเดินรำ | ช้า-เร็ว-เร็ว |
| 4 | ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังด้วยปลายเท้า พร้อมกับหมุนตัวไปทางขวา (หมุนตัวแบบพิวอท) หันหน้าไปตามแนวเดินรำ | ช้า |
| 5 | ยังคงหมุนตัวไปทางขวาพร้อมกับก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าตามแนวเดินรำด้วยสันเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้า | ช้า |
| 6 | ยังคงหมุนตัวไปทางขวาต่อเนื่องกัน แยกเท้าซ้ายไปข้าง ๆ เอียงไปข้างหลังเล็กน้อย เมื่อจบก้าวนี้แล้วจะขึ้นหันหน้าเฉียงเข้าฝ้าห้องแนวเดินรำ | ช้า |

แนชเชรัล สเปน เทิร์น ของหญิงเริ่มต้นด้วยการขึ้นหันหน้าเฉียงเข้ากลางห้องย้อนแนว
เดินรำประกอบด้วยการเดิน 6 ก้าว ดังนี้



| ก้าวที่ | การก้าวเท้า | จังหวะ |
|---------|---|---------------|
| 1-2-3 | ก้าวเท้าเหมือนกับ 3 ก้าวแรกของแนชเชรัล เทิร์น จบด้วยการขึ้นหันหน้าตามแนวเดินรำ | ช้า-เร็ว-เร็ว |
| 4 | ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าพร้อมกับหมุนตัวไปทางขวา โดยการหมุนตัวแบบพิวอท | ช้า |
| 5 | ยังคงหมุนตัวไปทางขวาพร้อมกับถอยเท้าซ้ายไปข้างหลัง หันหน้าย้อนแนวเดินรำ | ช้า |
| 6 | ยังคงหมุนตัวไปทางขวาต่อเนื่องกัน รวบเท้าขวาชิดเท้าซ้าย แล้วแยกวางข้าง ๆ เฉียงเข้ากลางห้องตามแนวเดินรำ | ช้า |

จบลงคล้ายนี้ต่อด้วย ควอเตอร์ เทิร์น ในก้าวที่ 5-6-7-8

แนชเชอรัล สเปน เทิร์น



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5

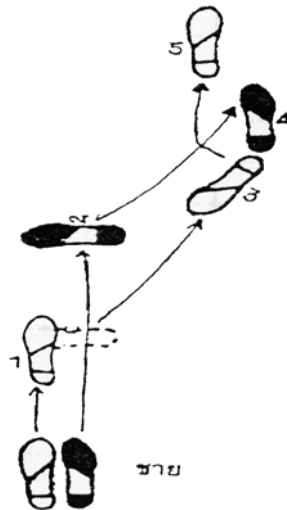


ก้าวที่ 6

ภาพที่ 14 แนชเชอรัล สเปน เทิร์น

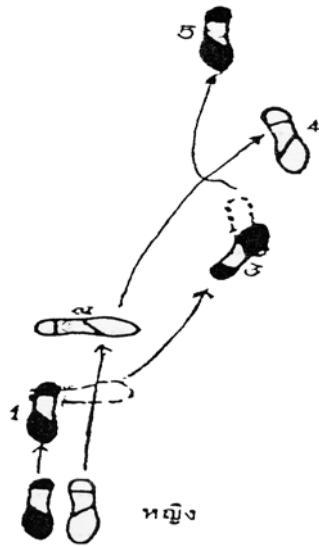
ซิกแซก (ZIG-ZAG)

ซิกแซก เป็นลวดลายที่มีการหมุนตัวที่สวयงามลวดลายหนึ่ง และในแต่ละก้าวจะเดินด้วยความเร็วที่เท่ากันตลอด ซิกแซกของชายเริ่มต้นด้วยการยืนหันหน้าตามแนวเส้นร่า ประกอบด้วย การเดิน 5 ก้าว ดังนี้



| ก้าวที่ | การก้าวเท้า | จังหวะ |
|---------|---|--------|
| 1 | ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าด้วยส้นเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้า เริ่มหมุนตัวไปทางซ้าย | ช้า |
| 2 | ยังคงหมุนตัวไปทางซ้าย พร้อมกับก้าวเท้าขวาแยกไปข้าง ๆ ด้วยปลายเท้า | ช้า |
| 3 | ยังคงหมุนตัวต่อเนื่องไปทางซ้ายพร้อมกับถอยเท้าซ้ายไปข้างหลัง (คู่เดินก้าวเท้าออกด้านนอก) และเริ่มหมุนตัวไปทางขวา | เร็ว |
| 4 | รวบเท้าขวาชิดเท้าซ้าย หมุนตัวไปทางขวาด้วยส้นเท้าซ้ายแล้ว ถอนน้ำหนักตัวไปที่เท้าขวา | เร็ว |
| 5 | ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าด้วยส้นเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้า หันหน้าไปตามแนวเส้นร่า | ช้า |

ซิกแซกของหญิงเริ่มต้นด้วยการยื่นหน้ายื่นแนวเดินรำ ประกอบด้วยการเดิน 5 ก้าว
ดังนี้



| ก้าวที่ | การก้าวเท้า | จังหวะ |
|---------|--|--------|
| 1 | ถอยเท้าขวาไปข้างหลังด้วยปลายเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้า เริ่มหมุนตัวไปทางซ้าย | ช้า |
| 2 | ยังคงหมุนตัวไปทางซ้าย พร้อมกับถอยเท้าซ้ายชิดเท้าขวา หมุนตัวไปทางซ้ายด้วยสันเท้าขวาแล้วถ่ายน้ำหนักตัวไปที่เท้าซ้าย หันหน้าเฉียงเข้าฝาห้องตามแนวเดินรำ | ช้า |
| 3 | ก้าวเท้าขวาออกด้านนอกก้าวไปข้างหน้าเฉียงเข้าฝาห้องตามแนวเดินรำด้วยสันเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้า เริ่มหมุนตัวไปทางขวา | เร็ว |
| 4 | ยังคงหมุนตัวไปทางขวาพร้อมกับก้าวเท้าซ้ายแยกไปข้าง ๆ ด้วยปลายเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้า | เร็ว |
| 5 | ยังคงหมุนตัวไปทางขวาพร้อมกับถอยเท้าขวาผ่านเท้าซ้ายด้วยปลายเท้าไปข้างหลัง หันหน้ายื่นแนวเดินรำ | ช้า |

จบลวดลายนี้ต่อด้วย ควอเตอร์เทิร์นได้

ซิก - แซก



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



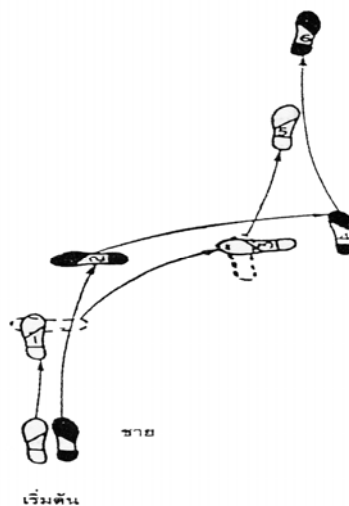
ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5

รันนิง ซิกแซก (RUNNING ZIG-ZAG)

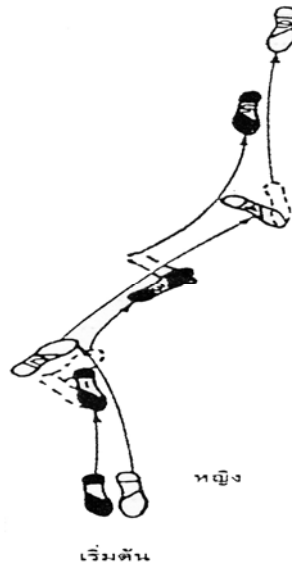
ลวดลายนี้ประกอบด้วยการเดิน ซิกแซก และรันนิง ฟินิช ที่นักกีฬาสนิยมเดินกันมาก



อีกลวดลายหนึ่ง รันนิง ซิกแซก เริ่มต้นด้วยการขึ้นหน้าหน้าตามแนวเดินรำ ของชาย ประกอบด้วยการเดิน 6 ก้าว ดังนี้

| ก้าวที่ | การก้าวเท้า | จังหวะ |
|---------|---|------------|
| 1 | ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าด้วยส้นเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้า เริ่มหมุนตัวไปทางซ้าย | ช้า |
| 2 | ยังคงหมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมกับก้าวเท้าขวาแยกไปข้าง ๆ ยื้องไปข้างหน้าเล็กน้อยด้วยปลายเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้า หันหน้าเข้ากลางห้อง | ช้า |
| 3 | ถอยเท้าซ้ายเข้าหาฝาห้อง (คู่เดินก้าวเท้าออกนอก) ด้วยปลายเท้า เริ่มหมุนตัวไปทางขวา | เร็ว |
| 4 | ยังคงหมุนตัวไปทางขวา ถอยเท้าขวาแยกไปข้าง ๆ ยื้องไปข้างหน้าเล็กน้อยด้วยปลายเท้า หันหน้าตามแนวเดินรำ | เร็ว |
| 5 | ก้าวเท้าซ้ายไปตามแนวเดินรำด้วยปลายเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้า | |
| 6 | ก้าวเท้าขวาออกนอกคู่เดินไปตามแนวเดินรำด้วยส้นเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้า | ช้า ช้า |

รันนิ่ง ชิกแซกของหญิงเริ่มต้นด้วยการขึ้นหน้าหน้าย้อนแนวเดินรำ ประกอบด้วยการเดิน 6 ก้าวดังนี้



| ก้าวที่ | การก้าวเท้า | จังหวะ |
|---------|---|--------|
| 1 | ถอยเท้าขวาไปข้างหลังด้วยปลายเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้า เริ่มหมุนตัวไปทางซ้าย | ช้า |
| 2 | ถอยเท้าซ้ายชิดเท้าขวาหมุนตัวไปทางซ้ายด้วยสันเท้าขวา แล้วถ่าน้ำหนักตัวไปที่เท้าซ้าย หันหน้าเฉียงเข้าฝาห้องตามแนวเดินรำ | ช้า |
| 3 | ก้าวเท้าขวาออกนอกคู่เดินไปข้างหน้าเฉียงเข้าฝาห้องตามแนวเดินรำด้วยสันเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้า เริ่มหมุนตัวไปทางขวา | เร็ว |
| 4 | ยังคงหมุนตัวไปทางขวา ก้าวเท้าซ้ายแยกไปข้าง ๆ ด้วยปลายเท้า หันหน้าเฉียงเข้าฝาห้องย้อนแนวเดินรำ | เร็ว |
| 5 | ยังคงหมุนตัวต่อเนื่องไปทางขวาพร้อมกับถอยเท้าขวาไปข้างหลังด้วยปลายเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้า หันหน้าย้อนแนวเดินรำ | ช้า |
| 6 | ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังด้วยปลายเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้า หันหน้าย้อนแนวเดินรำ (คู่เดินก้าวเท้าออกนอก) | ช้า |

จบลวดลายนี้ต่อด้วย คอว์เตอร์ เทิร์น ได้หรือ ฟอร์เวิร์ท ลีอก

รันนิง ซิก - แซก



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5



ก้าวที่ 6

บทสรุป

ควิกสตีป เป็นจังหวะที่จัดอยู่ในประเภท บอลรูม ซึ่งเริ่มต้นการเต้นโดยให้ฝ่ายชายยืนหันหน้าเฉียงเข้าผนังหรือริมฟลอร์ ตามแนวเต้นรำ ลีลาการเต้นจะเคลื่อนที่ไปรอบ ๆ ฟลอร์ การก้าวเท้าเรียบ ๆ เลียด ๆ ไปกับพื้นผู้เต้นอาจจะโยกตัวได้เล็กน้อย การจับคู่ (Hold) ไม่ต้องกว้างมากนัก ผู้เริ่มต้นจังหวะนี้ใหม่ ๆ อาจจะใช้ลวดลาย คอว์เตอร์ เทิร์น เพียงอย่างเดียวก็สามารถที่จะพาผู้เต้นรำไปได้รอบฟลอร์

ลักษณะเฉพาะของจังหวะ ควิกสตีป

| | |
|-----------------|---|
| เอกลักษณ์เฉพาะ | การเต้นที่แสดงออกถึงความกระฉับกระเฉง เพลิดเพลิน |
| การเคลื่อนไหว | การก้าวเท้าจะเลียดพื้น และรวดเร็วราวกับโบยบิน |
| ห้องดนตรี | 4 / 4 |
| ความเร็วต่อนาที | 48-52 ห้องเพลงต่อนาที |
| การจับคู่ | แบบบอลรูมปิด |
| การใช้เท้า | สั้นเท้า - ปลายเท้า |

การผูกลวดลายเสนอแนะ

เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปใช้ในการเรียนการสอนและให้ผู้ฝึกเต้นรำใหม่ ๆ เกิดความสะดวกและง่ายต่อการฝึกหัด ตลอดจนเป็นแนวคิดในการผูกลวดลายใหม่ ๆ ซึ่งในที่นี้ขอเสนอตัวอย่างการผูกลวดลายไว้ 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ประกอบด้วย 4 ลวดลายดังนี้

1. คอว์เตอร์ เทิร์น
2. ฟอร์เวิร์ด ลีอก
3. แนชเชอร์ล เทิร์น
4. รีเวิร์ส เทิร์น

กลุ่มที่ 2 ประกอบด้วย 5 ลวดลายดังนี้

1. คอว์เตอร์ เทิร์น (4 ก้าวแรก)
2. โพรเกรสซีฟ แซสเซ่
3. ซิกแซก
4. แนชเชอร์ล สเปน เทิร์น
5. โพรเกรสซีฟ แซสเซ่
6. รันนิงซิกแซก