

## 第3回 ジルバ 1

1. ワルツの練習で、カウント（1）でヒール・リード、（2）（3）はトード伸びあがる（出来る範囲内で…軽いライズ&フォールを見せる）いろいろな曲をかけて、1曲踊り続けられる様にする。（音楽に良く乗れる様にする）
2. チャチャチャでは、ハンド・ツー・ハンドやニューヨークでの手の持ち方、組んでいない手（ハンド・フリー）にも注意をさせる。（横に軽く伸ばす）
3. ジルバでは、ベーシック（ジャイブでは「フォーラウェイ・ロック」というが）を音楽に合わせて何回も練習し、1.2.3.4.5.6.のリズムが他の事を考えていても出来るくらいにする。男子は、最初、この「ベーシック」をズーと踊っていれば良いくらいの方が、高齢者の男子にとって易しく感じられる。出来る様になったら、女子の動きに合わせて、向きを変えながら踊る。同じく、ジャイブでは「チェンジ・オブ・プレーセス・ライト・ツー・レフト」と言うがジルバでは「アンダーアーム・ターン・ツー・ライト」（略して右回り）と反対に女子が手の下で左に回る「左回り」そして離れた位置から元の組み方に戻る「リンク」の4つのフィガーで何回も踊る練習をする。
4. 男子は、左の手を少し早めに上げて女子を送り出し、カウント 5.6.で手を緊張させて引っ張り（余り強くない事）、女子を反対に回す。リンクで女子は右足を斜め前に前進させず、男子の足の間に前進することが重要である。
5. フリー・ハンド（組んでいない手）ウエストの辺りに保たせること。女子は「ベーシック」の後、男子の上腕部に置いた左手を前に出すようにする。女子は、離れた時左手を腰の高さで横に開くが、振り回して男子の顔や周りの他の組を叩かない様に気を付けなければならない。
6. リnkの前に、ダブル・ホールド（両手を取って）で前後へのベーシックを2回、ここで教えておくと「第6回」のレッスンが楽になる。余り出来が良くない時は、3. のルーティンだけを良く練習しておこう。反対に出来の良い人には、「S. S.」を、タップ、ステップ、タップ、ステップと教えてみよう。リズム感が良くなる。ジャイブに入る時に早く上手になる。