

第8回 スクエアー・ルンバ と ブルース 2

1. キューバン・ルンバ全盛の今、スクエアー・ルンバに興味ない人もいるかもしれないが、足首や膝の使い方など、それによるヒップ・ムーブメント等、ここでシッカリと身に付けておけば、キューバン・ルンバに入りやすくなる。また、アメリカでは「ルンバ」と言えば、この「スクエアー・ルンバ」を指す。
 2. リバース・スクエアー、ナチュラル・スクエアー、サイド・シャッセ、アンダー・アーム・ターンを4小節ずつ、回転を含めて自由に踊れるように！
リバース・スクエアーは4小節で左へ180度回転、反対方向まで回れる。
ナチュラル・スクエアーも4小節で右へ1/2回転（180度）回る事が出来る。
最初は、回転量が少なくても良しとする。（少しでも回転をすることが重要）
 3. リバース・スクエアーは左足前進から、ナチュラル・スクエアーは左足後退から踊らせると覚えやすい。サイド・シャッセも左足から横に始めれば、全て左足からスタート出来る。 4小節×4＝16小節 となり易しい。
 4. ルンバにヒール・リードは無い。従って、前進する足は足首を延しボールで前進、後退の時もワルツの様に、前の足のヒールを使わないで、ボールで後に送ることが重要である。（Sのカウントで他の足は傍に寄せないこと）
 5. ブルースの新しいフィガー（アメリカではポピュラーなフィガーである）
 - ④ プロムナード（クォーター・ターンの終りでP.P.になる）
男子、女子ともにP.P.で3歩前進、4歩目は揃える。（S.S.Q.Q.）
 - ⑤ レディー・アンダーアーム・ターン・ツー・ライト
男子はプロムナードを踊りながら、左手を上上げ、女子を右に回転させる。（S.S.Q.Q.）終りは女子の前に回りこみ、クォーター・ターンの後半（左足後退）に続ける。
女子は、右に回転しながら右足前進、回転を続けながら左足後退、向かい合って右足横に、左足を右足に揃える。次は右足前進。
- ◎ ブルースの最終ルーティン（これも部屋の大きさによって異なる）
クォーター・ターン（2～3回）、チェック・バック、クォーター・ターン（1～2回）、ナチュラル・ピボット・ターン、クォーター・ターンの後半、P.P.に開き、プロムナード、アンダー・アーム・ターン、バック・コルテ（クォーター・ターンの後半）チェック・バック、クォーター・ターン、ナチュラル・ピボット・ターン、クォーター・ターンの後半で、最初に戻る。（部屋を半周）