

入門編

第12回 ブルース 3 と クラッシュダンス

1. チャチャチャ、ワルツ、ジルバ、マンボ、ブルース、ルンバ、クイック・ステップ と タンゴ の復習。
2. ブルースのフィガーを少し増やしてみよう。よりブルースが楽しくなる！
 - ① サイド・シャッセ、(シャッセとは、開く、閉じる、開く、の3歩を言う)
男子、左足前進 (S) 右足横へ (Q) 左足を揃える (Q) 右足横へ (S)
左足、右足の傍を通過して前進 (S) 女子は男子の反対。
 - ② ナチュラル・ターン
男子、ワルツの N.T.と同様、前進して右回り (S.Q.Q.)、後退して回転継続 (S.Q.Q.) 右足をもう1歩横へ (S) 左足そばを通過して前進 (S)
 - ③ リバース・ターン (ナチュラル・ターンの最終歩が R.T.の第1歩)
男子、中央斜めに面した時、左足前進 (S) 左に廻りながら右足横へ (Q)
左足、右足に揃える (Q) 右足後退 (S) 左回転を継続しながら左足横 (Q)
右足、左足に揃える (Q) 左足前進 (S) 全て女子は正反対。
他にも、各種のトゥインクルやクロス・シャッセ等あるが、この位で十分。
4. クラッシュ・ダンス (スロー・リズム・ダンス と クイック・リズム・D.)
フロアーを小さく区切って、混雑した状態をつくり、その中で他の組と接触しない様に小さく、少しずつ L.O.D.に沿って進行させる。 要領は…
 1. 男子が主として後退する。(女子の踵で後の人を痛めないよう)
 2. 二人ともボールの上にバランスを置く。(軽く上下動してリズムをとる)
 3. クォーター・ターンや左右へのピボット以外は、前方が空いた時以外は使わない。(大きく空いた時は、フォワード・ロックなど使っても構わない)
 4. ホールドは少し小さめにする。(余り肘を横に張らないこと)
 5. リズム・ダンスとはいえ、身体を横に振ったり、顔を前に出さないこと。
 6. 混んでいる時に、ジルバを踊ることは周りに迷惑をかけるので禁止！
 7. 他の組と接触した時は、相手が悪いと思っても直ぐに謝ることが肝要。
5. 以上で、パーティに出席できる状態は身に付いた筈である。後は、如何に経験を積み、音楽を楽しみ、誰とでも、自由に踊れるかは「数」を踊ることが必要。勇気を出して踊ってみよう。(誰でも最初から上手な人はいない)