

入門編

第2回 チャチャチャ 1

1. 前回のワルツの練習。
音楽に合わせ、姿勢に注意させて何度も練習する。
2. チャチャチャの音楽とシャッセ（開、閉、開）
 - ① チャチャチャは、4.&.1.に合わせてシャッセを踊る。
 - ② 足元を見ない。姿勢を良くして踊ること。
3. チャチャチャの基本的なステップ（フィガーとも言う）
 - ① ベーシック（基本のステップ、オールタナティブ）（1.2.3.ハイ. でスタート）
男子、左足横へ（1）右足左足に揃えて2歩足踏み（2. 3.）。
右足横に開く、左足揃える、右足横に開く（4. &. 1）
女子は、男子と反対に踊る（右足から）
左足を右足に揃える（2）右足その場で足踏み（3）
左足横に開く、右足揃える、左足横に開く（4. &. 1）
 - ② ハンド・ツー・ハンド（二人とも後退して開くステップ）
左足横に開いたところから（1）（女子は全て正反対。）
右に回りながら、右足後退（2） 左足に体重を戻す（3）
左に回り向き合い、右足横に開く（4）
左足を右足に揃える（&） 右足横に開く（1）
 - ③ ニューヨーク（反対に二人とも前進、戻すステップ）
左足横に開いたところから（1）
左に回りながら、右足前進（2） 左足に体重を戻す（3）
シャッセ（4. &. 1）
4. ②と③の間に①のベーシックを入れ、以上を4小節ずつ、音楽に合わせて続けて踊る。（16小節）