

入門編

第3回 ジルバ（ジッターバグ）

1. 前回までの復習

チャチャチャ、ワルツ。体重をボール（土踏まずより前の部分）に。
姿勢とリズムに注意し、パートナーと音楽を出来るだけ変えること。

2. ジルバの説明（組み方の相違、男子はその場でベーシックを続ける等）

1) P.P.で踊り始める（男子の左側と女子の右側が離れ同じ方向を見る）

2) リズムはS.S.Q.Q.又は1.2.3.4.5.6.とカウントして踊る

①ベーシック（基本のステップ） P.P.で（男子の左側と女子の右側を開く）

男子、左足横へ（S）又は（1. 2.）	女子、右足、横へ
右足に体重を戻す（S）（3. 4.）	左足に
左足、右足の後ろに交叉（Q）（5.）	右足、左足の後ろへ
右足に体重を戻す（Q）（6.）	左足に体重を戻す

② アンダーアームターン・右回り（女子が手の下で右に廻る）

左手を上を上げて左足横（S）	右足で右に回り前進
右足に体重を戻す。（S）	左足後退、離れる
左足、小さく後退（Q）	右足、後退
右足に体重を戻す（Q）	左足に体重を戻す

③ アンダーアームターン・左回り（反対に左に廻るステップ）

男子、左足に体重を移す、左手をあげて、	女子
女子を左に回し始める。（S）	左に回りながら右足前
少し右に回り、右足に体重を移す（S）	左足、後退
左足、小さく後退（Q）	右足、小さく後退
右足に体重を戻す（Q）	左足に体重を戻す

④ リンク（繋ぎのステップ…元のポジションに戻る）

男女とも小さく前進（S）	女子は男子の右側に前進
男子は右足、女子は左足を横に開く（S）	最初の組み方になる
ベーシックの第3、4歩を踊る（Q. Q）	

P.P.になり、最初に戻る。（合計 6小節）

3. 音楽に合わせて練習。他の種目もパートナーを変えながら練習する。