

# 入門編

## 第4回 ワルツ 2 と パーティー・ダンス

### 1. 前回までの復習

チャチャチャ、ワルツ、ジルバを音楽に合わせて繰り返す。

ジルバのベーシックを重点的に練習する。ワルツのホールドも直す。

### 2. ワルツの新しいステップ

#### ⑤ コーナー・チェンジ

男子 左足前進、右足に戻す(1.2.)、左足横へ(3.)、右足、外側へ前進(1.)

女子 右足後退、左足に戻す(1.2.) 右足横へ(3.)、左足、後退(1.)

#### ⑥ アウトサイド・チェンジ (クォーター・ターンの3歩を踊った後)

男子 右足外側へ前進(1) 左足、横へ(2) 右足、左足に揃える(3)

左足から2歩後退(1. 2.) 左足、横少し前へ(3) 右足、女子の外側へ前進(1)

女子は反対 2歩前進。(1. 2.) 右足、横少し後へ(3) 左足、後退(1)

#### ⑥ ナチュラル・スピン・ターン

クォーター・ターンより45度余計に回転(1/4,+1/8) 女子は1~2で3/8 爪先を開く、男子、左足をLODに後退、その足で右へピボット(1)、右足前進(2)、左足横、少し後ろへ(3)。

女子、右足LODに前進(1)、右足のボールで右に回り、左足後少し横へ(2) 右足左足に寄せてから斜め前へ(3)、

#### ⑦ ウイスク と ⑧ シャッセ・フロム・P.P. (プロムナード・ポジション)

左足、前進、右足横少し前へ、左足右足の後ろにP.P.で交叉(1.2.3.)

女子は、第2歩目を斜め後、3歩目は右足を左足の後ろにP.P.で交叉。

男子 右足P.P.で前進、シャッセ(開閉開)を踊る(1.2.&3.) 女子は左足から。 コーナーでナチュラル・スピン・ターンを踊り、最初に戻る。

### 3. フィンジェンカ (パーティー・ダンス) 後ろの人は前の人の背中に両手を。

男女とも、右足で少し跳びながら、左足ヒールでタッチ(1)。同じく跳びながら、左足のトーを右足に揃える(2)、(1,2.)を繰り返す(3,4,)、反対の足から同様に(5,6,7,8) 足を揃えて前にスリップ(1.2.)、後へスリップ(3,4,)、3歩前に小さく跳ぶ(5,6,7,)、8を休み、最初に戻る。

2回目は前、前、後。3回目は前、前、左。4回目は前、前、右とスリップ。