

入門編

第5回 マンボ 1 と チャチャチャ 2

1. ワルツ、チャチャチャ、ジルバ の復習
2. マンボの説明、出来れば、オフ・ビート (2.3.4.1.) で踊る。
3. マンボ のフィガー (ステップ)
 - ① ベーシック (基本のステップ) Open P.で (男女が離れて向かい合う)
男子、左足前へ、右足に戻す (Q.Q.) 又は (2.3.) 左足、右足の少し後ろに揃える (S) (4.1)。 右足後退、左足に戻す (Q.Q.又は2.3.)
右足小さく前進 (S.又は4.1.)。 女子、右足後退から正反対。
 - ② ハーフ・ターン (交互に、右に 1/2 回り、左に 1/2 回転する)
男子、左足前進して右へ 1/2 回り女子に背中を向け、右足に戻す (Q.Q.)
左足を右足に揃え (S) 右足前進左へ 1/2 回り左足に戻す (Q.Q.)
右足を左足に揃える (S.) 女子は1小節遅れて、同様に踊る。
 - ③ フル・ターン (交互に、右へ1回転する)
男子、左足を前進、右足を動かさずその場で右に1回転、左足を揃える。
女子は、男子を見て次の小節から、同様に右に1回転する。(Q.Q.S.)
4. チャチャチャの新しいステップ (ニューヨークの後、直ぐに)
 - ④ アンダーアーム・ターン
男子、右足後退しながら左腕を上にあげて女子を廻す、左足に戻す、横に
シャッセ (2.3.4.&.1) 女子、左足前進右に回る、右足に体重を戻
す、向かい合ってシャッセ (2.3.4.&.1)
 - ⑤ スポット・ターン
男子は右に回りながら左足前進、右足に戻し1回転する、横にシャッセ、
女子は男子の反対、右足前進左に回る、左足に戻す、シャッセ
 - ⑥ ハーフ・ベーシック とスリー・チャチャチャ・前進 と 後退、
男子、右足後退、戻す (2.3.)、スリー・チャチャチャ・フォワード
(4.&.1.2.&.3.4.&.1.) 左足前進、戻す (2.3.) 後退のスリー・
チャチャチャ (4.&.1.2.&.3.4.&.1.) 女子、正反対。
 - ⑦ ベーシック・ムーブメント (離れていたのを普通に組みながら踊る。
少しづつ左に回りながら、右足後退、左足に戻す、シャッセ、左足前進、
右足に戻す、シャッセ (2.3.4.&.1.×2) 女子、正反対。 最初に戻る。