

# 入門編

## 第6回 ブルース 1 と ジルバ 2

1. チャチャチャ、ワルツ、ジルバ、マンボ の復習  
ワルツの第1歩のヒール・リードと2. 3歩で足を確りと揃えること。
2. ブルース のフィガー (ステップ) (基本のリズム S.S.Q.Q.)
  - ① クォーター・ターン (90度ずつ回転してジグザグに進む)  
男子、左足前進、右足前進 (S.S.) 女子、右足後退、左足後退、  
左足横へ、少し大きく (Q.) 右足、小さくつま先を開く、  
右足左足に揃える (Q.) 左足を右足に揃える、  
左足後退、右足後退 (S.S.) 右足前進、左足前進、  
左足小さくつま先を開く (Q.) 右足横へ、少し大きく、  
右足を左足に揃える (Q.) 左足を右足に揃える、
  - ② チェック・バック (コーナーで方向を変えるステップ)  
男子、左足前進、右足に戻す (S.S.) 女子、右足後退、左足に戻す、  
左足横へ、つま先を開く (Q.) 右足横へ、少し大きく、  
右足、左足に揃える (Q.) 左足を右足に揃える、
  - ③ ナチュラル・ピボット・ターン (同じく、コーナーを回るステップ)  
男子、クォーター・ターンの4歩(S.S.Q.Q.)を少し多く回転する。(3/8)  
左足後退しながら女子を右に廻す、右に回りながら右足前進 (S.S.)  
女子、右足前進、右足のつま先で回りながら左足後ろ少し左の方へ後退、  
クォーター・ターンの第3~8歩を踊る (Q.Q.S.S.Q.Q)
3. ジルバの新しいフィガー
  - ⑤ ダブル・ホールド・ベーシック (④リンクの前に2回踊る)
  - ⑥ ウォークス 男女とも、P.P.のまま4歩前進 (S.S.Q.Q.) 終わりは右回りにリードする。
  - ⑦ チェンジ・オブ・ハンズ・ビハインド・バック (左廻りの後)  
男子、左に回りながら左足を前進、右手で女子の左手を後ろで取る (S)  
女子に背中を向けながら後ろで右手から左手に持ち替え右足後退 (S)  
左足後退、右足に戻す (Q.Q.)  
女子、右足前進、左足横に、右足後退、左足に戻す (S.S.Q.Q.)