

# 入門編

## 第8回 スクエア・ルンバ と B.2

1. チャチャチャ、ワルツ、ジルバ、マンボ、ブルース の復習  
マンボも出来るだけ「2」からスタートさせて、慣れさせること。
2. スクエア・ルンバの説明、音楽に合わせてリズム。(基本のリズム S,Q.Q.)
  - ① リバース・スクエア (4小節) (組み方が他のダンスと異なる事に注意)  
男子、左足前進 (S) 右足小さく横に (Q) 左足右足に揃える (Q)  
右足後退 (S) 左足小さく横に (Q) 右足左足に揃える (Q)  
女子、男子の第3歩から踊る。 男女とも左へ回転する。(2分の1)
  - ② ナチュラル・スクエア (4小節)  
男子、左足後退 (S) 右足小さく横に (Q) 左足右足に揃える (Q)  
右足前進 (S) 左足小さく横に (Q) 右足左足に揃える (Q)  
女子、男子の後半から踊る。 男女とも右へ回転する。(2分の1)
  - ③ サイド・シャッセ (4小節) (回転量はなし)  
男子、左足横へ (S) 右足に体重を戻す (Q) 左足右足に揃える (Q)  
右足横へ (S) 左足に体重を戻す (Q) 右足左足に揃える (Q)  
女子、男子の第4歩から踊る。
  - ④ アンダー・アーム・ターン (4小節、但し前のステップの最後の小節で)  
男子、サイド・シャッセを踊る。女子を右手で押し出し、左手を上げる。  
女子、左足横へ (S) 右足爪先を開いて横、右に回り始める (Q)  
男子の手の下で回り続け左足横へ (Q)  
向かい合って右足横へ (S) 反対に回る、左足、右足 (Q. Q.)
3. ブルースの新しいフィガー (アメリカではポピュラーなフィガーである)
  - ④ プロムナード (クォーター・ターンの終りで P.P.になる)  
男子、女子ともに P.P.で3歩前進、4歩目は揃える。(S.S.Q.Q.)
  - ⑤ レディー・アンダーアーム・ターン・ツー・ライト  
男子はプロムナードを踊りながら、左手を上へ上げ、女子を右に  
回転させる。(S.S.Q.Q.) 終りは女子の前に回りこみ、クォーター・  
ターンの後半 (左足後退) に続ける。(S.S.Q.Q.)  
女子は、右に回転しながら右足前進、回転を続けながら左足後退、  
向かい合って右足横に、左足を右足に揃える。次は右足前進。  
この「アンダーアーム・ターン」は使用しなくても構わない。