

入門編

第7回 総合練習 と パーティー・ダンス

1. チャチャ、ワルツ、ジルバ、マンボ、ブルース、ルンバ、の復習
音楽に合わせて繰り返す。パートナーチェンジし、姿勢とリズムに気をつける。
2. パーティ・ダンス (バンプス・ア・デイジー)
8小節の易しいパーティー・ダンス
男女とも、両手の掌でパートナーの手を叩く (ハンズ)
同じく、自分の膝を叩く (ニーズ)
男子の右ヒップと女子の左ヒップを軽くぶつける (バンプス)
普通に組む (ア・デイジー)
男子、左足後退からウイナ・ワルツのナチュラル・ターンの後半と前半・後半を踊る (1. 2. 3. 2. 2. 3. 3. 2. 3.) 最後の1小節で離れる (4. 2. 3.)
即ち、左足後退、右足小さく横に、左足を右足に揃える (123) 右足前進、左足少し大きく横へ、右足左足に揃える (223)、最初の三步を踊る (323)
女子は右足前進から同様に、ナチュラル・ターンを踊る。(123. 223. 323.)
男子はその場でお休み、女子は後ろに左足後退して離れる (423)
最初に戻る。8小節を3回続ける。
4回目の終わりは、ナチュラル・ターンの代わりに、男子は左に女子は右に1回転し、向かい合ってお辞儀をする。(パートナーをチェンジする)
2コーラス目は、ハンズ・ハンズ、ニーズ・ニーズと2回ずつ叩く。
但し、バンプスは1回だけ。3コーラス目は3回叩く。
3. ワルツとブルースの前進・後退のステップのフットワーク (ヒールとトー)
を正しく使えるように注意する。(腰が引けない様に注意しよう)
二足歩行、すり足歩行にならない様に注意する。
姿勢と視線に注意して、良いスタイル (ポスチャー) で踊る。
揃える足は、トーで取れば、尚良い。
4. 組み方 (セットアップ) 男子が左手を前に延ばし、女子がその手を取る。
次いで、男子が左手を横に張ることにより、女子が近付き組む練習をする。
男子が女子に近付いて組むのではない事を理解する。