

# 初級編 I 前半

## 第11回 タンゴ 4 と ジルバ 3

1. サンバ、タンゴ、チャチャチャの復習して足慣らしをする。
2. タンゴ の新しいフィガー  
タンゴ 4 の フォア・ステップ、ナチュラル・ツイスト・ターンの後、中央に、プロムナード・リンクを踊り、中央斜めに…、直ぐに入る。
  - ① ベーシック・リバーズ・ターン (Basic Reverse Turn)  
左足前進、右足横少し後ろに、左足右足の前に交叉、右足後退、左足横に、右足左足の少し後ろに揃える (Q.Q.S.Q.Q.S.) 壁斜めに面する。
  - ② ファイブ・ステップ (Five Step) これも直ぐに続ける。  
左足 CBMP に前進、右足横少し後ろに、左足 CBMP に後退、右足後少し右の方へ、左足 P.P.で体重をかけずに横に置く(タップ) (Q.Q.Q.Q.S.)  
女子は、第3歩で 右足 O.P.(アウトサイド・パートナー)で C.B.M.P.に前進、以外は男子の反対を踊る。(回転するもの、しない時など試してみる事)
  - ③ ナチュラル・プロムナード・ターン (Natural Promenade Turn)  
左足 P.P.で横へ、右足 P.P.で前進、左足女子を廻り込んで横少し後ろへ、右足 C.B.M.P.で前進、P.P.で体重無しに、横へタップしてプロムナード系のフィガーに続けられるが、ここでは最も一般的に使われるロック・ターンの2~7歩に続けて練習しよう。 (S.Q.Q.S. Q.Q.S.Q.Q.S.)  
女子は、男子の反対、男子が第3歩で廻り込んできても普通に前進する。
3. ジルバの新しいフィガー
  - ① ストップ・アンド・ゴー、 右回りで離れた後、女子を左回りにリードして、右手で女子の背中を止め、元の離れたポジションにリードする。  
但し、リズムが S.Q.Q.S.Q.Q. になる。2度繰り返す、普通の左回りに継続。
  - ② アメリカン・スピン、 男子は、女子の左回りの時に左手を右手に持ち替えて、右手と右手のホールドになる。  
男子はその場所で、S.S.、女子は右足前進して S.、右足で右に1回転する S.、男子は最初の S.の終わりで、女子が右に1回転するのを助けてあげるために手を確り、2度繰り返す。終わりは左手で女子の右手を取り、右回りに続ける。
4. 次週はルンバ・ウォーク練習の為、ネクタイの様な布を用意する様に言う。