

初級編 I 前半

第2回 ワルツ 3

1. 前回のチャチャチャの練習
2. 入門編のワルツの復習。
 - ① クォーター・ターンス、ボックス・ターン (ルーティン 1)
 - ② コーナー・チェンジ、③ アウトサイド・チェンジ、④ ナチュラル・スピン・ターン、⑤ ウイスク、⑥ シャッセ・フロム・P.P。
 - ◎ ここでスタンダード種目のホールドとポイズをしっかりと身に付けよう。
 - ◎ 出来たならば、フットワーク (1.のカウントではヒールを使う、2.3.は…)
3. ワルツの新しいフィガー (ルーティン 3)
 - ④ コーナーで ナチュラル・スピン・ターンをアンダー・ターンして中央斜めに終わる。(1.2.3. 1.2.3. 1.2.3.)
 - ⑦ リバース・ターン (ナチュラル・スピン・ターンの後に続ける)
男子、中央斜めに面して始める。
左足前進 (1)、右足左に回りながら横へ (2)、左足を右足に揃える (3)、右足後退 (1)、左足爪先を開いて小さく横へ (2) 右足を左足に揃える (3)
女子、右足後退 (1)、左足爪先を開いて小さく横へ (2) 右足を左足に揃える (3) 左足前進 (1)、右足左に回りながら横へ (2)、左足を右足に揃える (3)
 - ③ ワルツ 2 で習った ウイスク、シャッセ・フロム・P.P.を踊る。
コーナーでナチュラル・スピン・ターン、クォーター・ターン、ボックス・ターンで最初に戻る。
4. 立ち方 (バランスを前にした)、組み方 (左右の肘の高さや手の組み方等)、歩き方、フットワーク (ヒールを使った前進・後退、カウント 2. 3. でのトゥ・ライズ等) を再度復習しよう。同じ事を何度もやって、良い癖になる迄繰り返し練習することが重要である。
5. 他の種目も、時間があつたならば練習しよう。