

初級編 I 前半

第3回 キューバン・ルンバ 1

1. 前回までのチャチャチャとワルツの練習。
2. キューバン・ルンバの基本フィガー（ステップ）
クローズド・ポジションでのベーシック・ムーブメントの練習。 2.3.4.1.×2
 - ① ファン（Fan）（男子、逆壁斜めから始める） 2.3.4.1.×2
男子、左足前進（2）、右足に戻す（3）、左足横へ壁に面する（4.1）
右足後退（2）、左足に戻す（3）、右足横へファン・ポジションに。（4.1.）
女子、右足後退、左足に戻す、右足横へ、左足前進、右足後ろ少し横へ、左足ファン・ポジションで後退。（男子に対して直角に開くポジション）
 - ② ホッキー・スティック（Hockey Stick） 2.3.4.1.×2
男子、左足前進、右足に戻す、左足を右足に揃える、右足を左足の後ろへ（キューバン・クロス）、左足小さく前進、右足オープン・ポジションで前進。
女子、右足を左足に揃える、左足前進、右足前進、左足前進、右足を左足と同一線上に前進し次いで腕の下で左へ回転し右足が後ろで終わる、左足をオープン・ポジションで後退。
 - ③ オープン・ベーシック（Open Basic Movement.） 2.3.4.1.
男子、ベーシック・ムーブメントの3歩、但し、第3歩目は少し右へ回りながら横へ。女子は、第3歩目は前進、クローズド・ポジションとなる。
 - ④ ナチュラル・トップ（Natural Top） 2.3.4.1.×3
男子、右足を左足の後ろへ（キューバン・クロス）、左足横へ、この2歩をもう3回繰り返す、最後は右足を左足に揃える。（但し、タイミングに注意する）
女子、左足横へ、右足のトーを外側に向けて左足の前へ（キューバン・クロス）この2歩をもう3回繰り返す、左足横へ。最後は左足男子の外側に前進。
（キューバン・クロスとは、ヒールの後、又はトーの前に他の足を約45度、開いて置く足のポジションのことをいう）
 - ⑤ クローズド・ヒップ・ツイスト（Closed Hip Twist.） 2.3.4.1.×2
男子、左足横へ、右足に戻す、左足を右足に揃える、右足後退、左足に戻す、女子をファン・ポジションにリードしながら右足を横に開く。
女子、左足で右へ1/2回りながら右足後退、左足に戻す、左へ1/2回りながら右足を左足と同一線上に前進、左足右へ1/4回転し男子の前を通過し前進、右足を左足と同一線上に前進、次いで左へ1/2回転し右足が後ろで終わる、左足をファン・ポジションで後退。
以上、グループ 1.（10小節）