

初級編 I 前半

第4回 クイックステップ 2. と ワルツ 4

1. 前回までのチャチャチャとワルツ・ルンバの練習。
 - ① ルンバの足の位置。(男女とも)
 - ② ワルツを自由に踊る。
 - ③ 姿勢、フットワーク、ホールドの確認。

2. クイックステップの新しい基本フィガー (ステップ) (初級の復習の後)
 - ② ナチュラル・スピン・ターン (Natural Spin Turn) (S.Q.Q.S.S.S.)
 - ③ プログレッシブ・シャッセ (中央斜めに) (S.Q.Q.S.S.)
 - ④ クイック・オープン・リバース (Quick Open Reverse) (S.Q.Q.S.)
 - ⑤ フォー・クイック・ラン (Q.Q.Q.Q.S.)
 - ⑥ ナチュラル・スピン・ターン (S.Q.Q.S.S.S.)
 - ⑦ V.6. →フォーワード・ロック、→ナチュラル・スピン・ターン (Q.Q.S.S.Q.Q. S.Q.Q.S. S.Q.Q.S.S.S.) プログレッシブ・シャッセに入る。
以上、グループ 2. (16 小節) 合計 29 小節

3. ワルツの新しいフィガー (ステップ)
 - ④ ナチュラル・ターンの前半 (1.2.3.)
 - ⑤ バック・ウイスク (オープン・インピタス・ターンでも良いが後で踊る)
男子、左足後退、右足横へ、左足右足の後ろに交叉 (1.2.3.) 女子は反対。
 - ⑥ ウィーブ・フロム・P.P.
男子、右足 P.P.で前進、左足前進、右足横少し後ろへ (1.2.3.)
女子、左足 P.P.で前進、右足横少し後ろへ、左足横少し前へ (1.2.3.)
男子、女子を外側に左足後退、右足後退、左足横少し前へ (1.2.3.)
女子、右足男子の外側へ前進、左足前進、右足横少し後ろへ (1.2.3.)
 - ⑦ ナチュラル・スピン・ターン
男子、右足を女子の外側に前進、ナチュラル・スピン・ターンを踊り、最初に続ける。(ワルツ 5 で、オープン・インピタスに変わる。)

4. 時間があれば、他の種目の復習に充てる。