

初級編 I 前半

第6回 キューバン・ルンバ 2

1. 前回までのチャチャチャとワルツ、ルンバ、クイックステップの練習。

2. 新しい キューバン・ルンバ のフィガー

⑥ アレマーナ (ファン・ポジションから)

男子、左足前進、右足に戻す、左足右足に揃える、右足後退、左足に戻す、右足左足に揃える (2.3.4.1×2)

女子、右足左足に揃える、左足前進、右足前進、左足、右足、左足とあげ腕の下で3歩前進、右へ1.1/8回転する。クローズド・ポジションで終る。

⑦ ナチュラル・オープニング・アウト・ムーブメント

男子、クローズド・ヒップ・ツイストの3歩と同じ、但し、第3歩目は、左足ヒールを右足のトーの前へ。女子、男子の右サイドで右へ1/2で後退、左足に体重に戻す、右足前進、次いで回転を継続し、右足横で終る。(2.3.4.1)

⑧ リバース・トップ (コンタクト・ポジションで始める) (6歩のみ)

男子、右足横少し前へ、左足のボールでスィブルし左足右足の前で終る(キューバン・クロス)、以上の2歩を2回繰り返す(2.3.4.1×2)

女子、左足右足の後ろへ(キューバン・クロス)、右足後ろ少し横へ、この2歩をもう2回繰り返す。

⑨ アイーダ

男子、右足後退、左足L.S.P.で後退(2歩で右へ1/4回転)、右足L.S.P.で後退。

女子、左足後退、右足L.S.P.で後退(2歩で左へ1/4回転)、左足L.S.P.で後退、(2.3.4.1) 終りは、キューバン・ロック・アンド・スポット・ターン(終わり方1)

男子、左足、右足、左足と体重を移す、終りで左へ1/2回転し、スポット・ターンを踊る。女子は正反対。(2.3.4.1×2) 向かい合い離れて終わる。

⑩ オープン・ヒップ・ツイスト

男子、左足前進、右足に戻す、左足右足の少し後ろに揃える、右足小さく後退、左足に戻す(少し左へ回る)、右足ファン・ポジションで横へ(2.3.4.1×2)

女子、右足後退、左足に戻す、右足前進、左足前進(右へ1/4回転)、右足少しアクロスして前進、ついで左へ回転(合計5/8)、右足が後ろで終る。左足後退、ファン・ポジションで終る。

3. フリー・ハンドの使い方とリード・フォロー

手のリード、組んでいない手の基本的な形を身に付ける。