

# 初級編 I 前半

## 第7回 サンバ 1 と ワルツ 5

### 1. サンバの説明とフィガー

- ① サンバ・ウイスク(Samba Whisks) (男子、壁に面して始める)  
左足横へ、右足体重をかけずに左足の後へ、右足にわずかに体重を移し同時に左足に体重を戻す。同様に右へのウイスク(1.a.2. 2.a.2.)  
女子、男子の正反対を踊る(右と左へのウイスク)。 4小節(2回)踊る。
- ② サンバ・ウォーク (L.F. Samba Walk) とサイド・サンバ・ウォーク  
ウイスクの最後で L.O.D.に P.P.となり、左足前進、右足に体重をかけずに P.P.で小さく後退、右足にわずかに体重をかけ同時に左足後へ8センチほど後へ引き寄せる(1.a.2.)、右足 P.P.で前進、左足体重をかけずに P.P.で横少し後へ、左足に僅かに体重をかけ同時に右足左足の方へ8センチほど寄せる。女子、正反対。4小節(2回)踊る。(1.a.2. 2.a.2. 3.a.2. 4.a.2.)
- ③ クリス・クロス・ボタ・フォゴ(Criss Cross Bota Fogos)(Shadow bota Fo.)  
左足左 O.P.で C.B.M.P.に前進、右足体重をかけずに横へ、右足に僅かに体重をかけ同時に左足に体重を戻す。右足から同様に踊る。(1.a.2.×4)  
女子、挙げられた腕の下で男子の前を通過しながら、男性と同様に踊る。
- ④ クリス・クロス・ボルタ(Criss Cross Voltas)  
女子の後で左へカーブしながらトラベリング・ボルタ・ツー・R. の2小節を踊る。左・右・左・右・左・右・左・(1.a.2.a.3.a.4.)、女子の後で右へカーブしながらトラベリング・ボルタ・ツー・L. の2小節を踊り、女子と面して終る。右・左・右・左・右・左・右(1.a.2.a.3.a.4.)、女子は正反対。  
4×4小節=16小節

### 2. ワルツの新しいフィガー

- ① ナチュラル・ターンの前半からオープン・インピタス(Open Impetus)  
左足後退、右足左足に揃えてヒール・ターン、左足 P.P. で斜めまえへ、女子、右足前進、左足横へ、右足左足にブラッシュし P.P. で横へ、
- ② ウイング(Wing) (女子が男子の前を横切って、左外側に前進する)  
右足 P.P.でアクロスして前進、左足右足に揃え始める、左足そのまま、女子、左足 P.P.で前進、右足左外側へ出る準備をして前進、左足男子の外側に前進。その後、中央斜めに シャッセ・ツー・ライト、アウト・サイド・チェンジ、と続け、コーナーに Nat.・スピン・ターンを踊る。

### 3. チャチャチャとワルツ・ルンバ・タンゴ・ジルバの練習。