

# 初級編 I 前半

## 第9回 V・ワルツ 1 と パーティ・ダンス 3

1. 前回までのチャチャチャとワルツ・ルンバ・タンゴの練習。
2. ウィンナ・ワルツ (速いワルツ) (ヴィニーズ・ウォルツは英語読み)
  - ① ナチュラル・ターン (右回り) イントロ 3小節聞き、4小節目から踊る。  
男子、左足後退してから(1.2.3.) 女子、1歩前進してから  
右足前進 (1) 左足少し大きく横に (2) 右足、左足に揃える (3)  
左足後退 (1) 右足小さく横に (2) 左足、右足に揃える (3)  
女子、男子の反対 (左足後退から) 6小節踊る。
  - ② サイド・バランス (右、左、右) 1.2.3.×3 女子反対  
3小節踊る。
  - ③ リバース・ターン (左回り)  
男子、左足前進からナチュラル・ターンの正反対 (4小節踊る)  
左足前進(1) 右足少し大きく横に(2) 左足、右足の前に交差(3)  
右足後退(1) 左足小さく横に(2) 右足、左足に揃える(3)  
女子、男子の正反対 (右足後退から) 4小節踊る。
  - ④ サイド・バランス (左、右、左) 3小節踊り、最初のナチュラル・ターン、右足前進に戻る。  
合計 16小節
3. ストリクトリー・ファン・ダンス (パーティ・ダンス)  
向かい合って、両手を取り、足を横に開いたところから踊る。
  - 1~4 男子、右足から P.P.でジグザグを踊る (女子は正反対) 1.2.3.4.
  - 5~8 ニューヨークの5歩 (左足前進、戻す、シャッセ.) 1.2.3.&4
  - 9~12 左足から逆 LOD にジグザグ 1.2.3.4.
  - 13~16 左足からのニューヨーク 1.2.3.&4.
  - 1~5 右足トーで高く、右足低く後ろへ、交差(Up,Down,Rock.) 1.2.3.&4.
  - 6~12 左足から同様に(Up,Down,Rock.) 1.2.3.&4.
  - 13~17 右足から4歩前進しながら左へ1回転、女子は右へ回る。 1.2.3.4.
  - 18~21 腕を組んで二人とも右へ1回転。最初に戻る。 1.2.3.4.
4. サンバとキューバン・ルンバ の練習 (時間があれば)