

指導者用 初級編 (ステップアップ・コース)

第1回 チャチャチャ

1. このコースの最重要課題
 - ① リードとフォローを身に付けること。
 - ② 習ったフィガーを自由に組み合わせて踊れるようにする。
 - ③ 正しい姿勢と組み方及びリズムに注意すること。
2. 毎回、入門編の同じ種目の復習をする。従って、本日はチャチャチャ。
3. 入門編コースで習ったチャチャチャの基本フィガーの練習
 - ① オールタナティブ・ベーシック (4小節)
 - ② ハンド・ツー・ハンド (4小節) ③ A. ベーシック (4小節)
 - ④ ニューヨーク (4小節) (ここまでが、ルーティン 1)
 - ⑤ アンダーアーム・ターン と スポット・ターン (2小節)
 - ⑥ スリー・チャチャチャ (前進と後退、4小節)
 - ⑦ ベーシック・ムーブメント (2小節) (ルーティン 2) 合計24小節
4. チャチャチャの新しいフィガー
 - ① ファン (最後のクローズド・ベーシック・ムーブメントの前半を含む)
男子、左足前進 (2.) 右足に戻す (3.) 小さくシャッセ (4&1)
右足後退、左足に戻す、その場で小さくシャッセ (2.3.4.&.1)
女子は、右足後退、左足に戻す、右足から横へシャッセ。(2.3.4.&.1)
左足前進 (男子のイン・ラインに)、右足を後ろ少し横へ (2.3)
男子の左へ90度開く。左足から後退のロック、ファン・ポジションで終わる。(4.&.1)
 - ② アレマーナ (男子は左掌で女子を止め、女子は右へ1回転するステップ、)
男子、左足前進、右足に戻す、その場でシャッセ (2.3.4.&.1)
右足後退、左足に戻す、その場でシャッセ (2.3.4.&.1)
女子は、右足を左足に揃える、左足前進、前進のロック、(2.3.4.&.1)
あげた手の下で右に回りながら、左右と2歩前進、横へのシャッセ、クローズド・ポジションで終わる、合計1.1/4 右に回る。
 - ③ ハンド・ツー・ハンド、スリー・チャチャチャを右サイドと左サイドで。
 - ④ ニューヨーク と スポット・ターン (ルーティン 3) 合計10小節