

指導者用 初級編（前半）

第10回 サンバ 2 と ラテン種目の練習

1. 第7回の「サンバ 1」を特に力を入れて復習。
2. キューバン・ルンバ、チャチャチャ、ジルバ、マンボも復習する。
3. サンバの新しいフィガー
 - ① サンバ 1 の終わり（クリスクロス・ボルタ）から、男子はその場でステーションナリー・サンバ・ウオークを1回（左、右、左）踊り、その間、左手を上にあげて、手の下で女子を右にスポット・ボルタを踊らせる。女子は、両足のボールで右に廻り、右足の踵が左足のつま先にくる様に廻る（1）左足を横に開く（a）右足のつま先で引き続き右に回転し L.O.D.まで向く。（2）
 - ② 女子は終わりで左手を前から横切り右脇の下におく。男子は右手でその手を取り、ダブル・ホールドとなり、男女とも内側の足からサンバ・ウオーク・イン・P.P.を3回踊る。（1.a.2. 2.a.2. 3.a.2）（二人とも L.O.D.に向く）
 - ③ 男子は、左へのサンバ・ウイスクと右へのサンバ・ウイスクを踊る。女子は、壁の方に右足前進（1）L.O.D.に背面して左足を右足に揃える（2）右足横へ、L.O.D.に面する。（3）左足、中央に面して（1）右足、左足に揃える。L.O.D.に背面して（2）左足横へ（3）。再びダブル・ホールドになり男子左足からサンバ・ウオークを2小節踊り、ローリング・オフ・ジ・アームスを、もう1回繰り返す（1.a.2. 2.a.2.）（1.2.3. 1.2.3.）
（注 1.2.3. の ビート・バリュウ は、3/4. 1/2. 3/4.である。）
 - ④ 2回目のローリング・オフ・ジ・アームの終わりで男女とも向き合い、左からのサンバ・ウイスクに入る。（1.a.2. ×4）又は、リバーズ・ロールに。
 - ⑤ リバーズ・ロール
男子、左足前進、右足横少し後ろへ、左足右足の前に交叉、右足後退、左足横に、右足左足に揃える。（S.Q.Q.S.Q.Q.）2回繰り返す、ウイスクに戻る。
女子は、男子の後半・前半と踊る。男女とも1~3歩で 前、左、に、4~6歩で 後から右へと身体を傾斜させる。なるべく スムーズ に！ 最初に戻る。
4. 膝、足首などの柔らかい動き、特に ヒールからトー、後退時の トーからヒールまでのゆっくりとした動きを ブルースで練習する。（重要！）