

指導者用 初級編 (ステップ・アップ・コース)

第 11 回 タンゴ 4 と ジルバ

1. 前回までのチャチャチャ、ルンバ、ワルツ、タンゴの復習。
2. ウイenna・ワルツの練習をする。遅い曲から少し速い曲まで、足をもつれさせない様に！ただ速いだけなので、慣れて足が自然に動くようになるまで練習する。姿勢、特に頭を後ろに、遠心力を利用して踊ることを理解させる。
3. タンゴの新しいフィガー
 - ① ベーシック・リバーズ・ターン
左足、中央斜めに前進 (Q) 右足、横少し後ろへ (Q) 左足、右足の前に交差 (S) 右足、後退 (Q) 左足、横少し前へ (Q) 右足、左足の少し前に揃える (S) 女子は男子の反対、但し第3歩目に右足を左足の少し前に揃える (S)
 - ② ファイブ・ステップ
フォア・ステップの3歩を踊る (Q.Q.Q.) 右足、後ろ少し右へ (Q) 左足、体重をかけずに P.P. で横に置く (S) 女子は正反対。このフィガーは左に回転出来る。
 - ③ プロムナード・リンク、プログレッシブ・リンク、プロムナード・ターン。
クローズド・プロムナードの2歩の後、左足、体重をかけずに横に (S.Q.Q.) プログレッシブ・リンク (Q.Q.) クローズド・プロムナードの2歩の後 (S.Q.) 左足、女子を廻り込んで横に、右足、新しい壁斜めに前進。女子は正反対。終わりは、左足を横にタップして、プロムナード系のフィガーに入るか、又は、ロック・ターンの第2～7歩に入る。
4. ジルバの新しいフィガー
 - ① ストップ・アンド・ゴー、 右回りで離れた後、女子を左回りにリードして、右手で女子の背中を止め、元の離れたポジションにリードする。
但し、リズムが S.Q.Q.S.Q.Q. になる。2度繰り返す、普通の左回りに続ける。
 - ② アメリカン・スピン、 男子は、女子の左回りの時に左手を右手に持ち替えて、右手と右手のホールドになる。S.S.の終わりに女子が右足で右に1回転するのを助けてあげる。2度繰り返す。最後は左手で取る。(S.S.Q.Q.×2) その間男子は足踏み。終わりは、左廻りを踊り、リンクに続け最初に戻る。
慣れるまでは、チェンジ・オブ・ハンド・ビハインド・バックも含めて、全て2回ずつ踊ると覚えやすい。