

指導者用 初級編 (ステップ・アップ・コース)

第01回 ブルース 3. (番外編)

1. ブルースのプロムナード と アンダーアーム・ターン等を練習した後。
男子、壁斜めに面して始める。

① サイド・シャッセ(Side Chasse)、(S.Q.Q.S.S.)

男子、左足前進(S)、右へシャッセ(Q.Q.S.)、左足右足の傍を通過して前進(S)。
女子、右足後退(S)、左へシャッセ(Q.Q.S.)、右足左足の傍を通過して後退(S)。

② ナチュラル・ターン(Natural Turn) (S.Q.Q.S.Q.Q.S.)

男子、右足前進、右に廻りながら左足横へ、右足左足に揃える、(S.Q.Q.)
左足後退、右足に廻りながら右足横へ、左足右足に揃える、右足横へ、
左足右足の傍を通過して前進(中央斜め)。(S.Q.Q.S.) 女子、男子の正反対。

③ リバース・ターン(Reverse Turn) (S.Q.Q.S.Q.Q.S.)

男子、左に回転しながら左足前進、右足横へ、左足右足に揃える、回転を
継続しながら右足後退、左足横へ、右足左足に揃える、(S.Q.Q.S.Q.Q.)
女子、男子の反対、即ち、4-6, 1-3 歩の順に踊る。

2. 時間があつたらば、クロス・シャッセも教えてみよう。

④ クロス・シャッセ (Cross Chasse) (S.Q.Q.S.)

男子、左足前進、右足横へ、左足右足に揃える、右足 C.B.M.P.に女子の外
側に前進。 女子、右足後退、左足横へ、右足左足に揃える、左足 C.B.M.P.
に後退。(S.Q.Q.S.)

3. 以上のフィガーを自分達で組み合わせて自由に踊れる様にする。

以上