

指導者用 初級編 (ステップ・アップ・コース)

第2回 ワルツ 3

1. 前回のチャチャチャの復習。
2. 入門編のワルツのルーティンを復習する。
3. 入門編のワルツの基本フィガー。
 - ① クォーター・ターンス、ボックス・ターン (ルーティン 1)
 - ② コーナー・チェンジ、③ アウトサイド・チェンジ、④ ナチュラル・スピン・ターン、クォーター・ターン、ボックス・ターン。
(ルーティン 2)
4. 基本練習。 ライズ&フォール。

クローズド・チェンジだけで、前進と後退を行う。但し、フットワーク…
1 拍目の前進はヒールから、後退はその前の足のヒールで送り出すこと。
第2・3歩はライズをしてトーで揃えること。次いでローアする。
5. 男女とも、両肘を横に自分で保ち、両肩を上げないこと。頭の位置も注意。
6. 組み方のルーティンを身につける。特に女子が自分で勝手に男子に寄ってこない、ホールドを作りながら組むこと。男子はしっかりと右足で立って、左手を前に、女子を優しく引っ張り、左のグリップを自分の目の高さに。右手首の少し上を女子の左脇にしっかりと密着させ、右肘を横に開き手首から先を女子の背中につけ、指先は女子の背骨の上あたりを軽く押さえる。
7. ワルツの新しいフィガー と ルーティン
 - ① ウイスク
 - ② シャッセ・フロム・P.P.
 - ③ ナチュラル・スピン・ターンを踊り、最初に戻る。(練習しておく事)
 - ④ ナチュラル・スピン・ターンをコーナーでアンダー・ターンする。
 - ⑤ リバース・ターン (男子、中央斜めに面して始める)
 - ⑥ ウイスク、シャッセ・フロム・P.P.
 - ⑦ ナチュラル・ターンの3歩、バック・ウイスク、ウイーブ・フロム・P.P.、ナチュラル・スピン・ターン、で最初に戻る。