

指導者用 初級編 (ステップ・アップ・コース)

第3回 キューバン・ルンバ 1

1. ワルツとチャチャチャの復習。
2. スクエア・ルンバの復習。リズムの「1」をしっかりと取って。
出来る様ならステップ (フィガー) を増やそう。
 - ① ジグザグ 男子左足前進「S」、右に1/8廻りながら右足横に「Q」、左足に体重を戻す「Q」、右足女子を左外側にリードしながら後退「S」、左に1/4廻り左足横に「Q」、右足に体重を戻す「Q」、以上を4小節繰り返す。
 - ② ナチュラル・トップ 左足女子を外側にして後退、女子右足外側に前進「S」、男子右足を左足の踵の後ろに交差、女子は左足前進「Q」、男子左足を左に回りながら横に開く、女子は右足を小さく前進「Q」、第2、第3歩を繰り返す。但し、リズムは「S.Q.Q.S.Q.Q.」、最後の4小節目は、男子右足を左足の後ろに掛けた後「S」左足を横に開いて女子と正対し「Q」、右足を左足に揃え「Q」。最初のリバース・スクエアに戻る。(16+8=24小節)
3. キューバン・ルンバの音楽の取り方
ルンバのリズムを良く聞き、1.2.3.4.をはっきりと取れる様にする。
ルンバのステップは「2」から始まり、「2.」「3.」「4.1.」と「1.」は通常はステップしないことを理解させる。
4. ベーシック・ムーブメント (Closed・ポジション約15 cm,の間隔で始める。)
男子壁に向かい左足に体重を乗せ (女子右足)、「1.2.3.」を聞き、「4.1.」で右足に体重を乗せる。「2」で左足前進し、右足に戻す「3」、左足横へ「4.1.」、2~3歩の間に左へ1/8回転する。後半のベーシック・ムーブメントを踊る。
回転量は通常、前後半で1/4、最大1/2まで左へ回転することが出来る。
5. キューバン・ルンバのフィガー (指導者が注意しなければならない事項)
 - ① ファン (女子が第4歩目で男子の外側に前進しないこと)
 - ② ホッキー・スティック (男子の左掌の中で女子の手が回る)
 - ③ オープン・ベーシック・ムーブメント (組んだ手を下ろす、男子は上向き)
 - ④ ナチュラル・トップ (Closed ポジションになる為、通常の左手の Hold に)
 - ⑤ クローズド・ヒップ・ツイスト (男子の左手が、下、上、下になり Fan に)