

指導者用 初級編 (ステップ・アップ・コース)

第4回 クイックステップ 2 と ワルツ 4

1. キューバン・ルンバの復習。
姿勢、フットワーク、ホールドを再確認。
2. クイックステップの「シャッセ」と「ロック」の練習。横へ続けて。
3. 入門のクイックステップの復習。
 - ① クォーター・ターン・ツー・ライト (Q.T.to Left も練習しておく) Heel Pivot
 - ② プログレッシブ・シャッセ
 - ③ フォワード・ロック
 - ④ ナチュラル・ターン・ウイズ・ヘジテーション
 - ⑤ プログレッシブ・シャッセ・ツー・ライト
 - ⑥ バック・ロック
 - ⑦ ティブルシャッセ・ツー・ライト
4. クイックステップの新しいフィガー
 - ① ナチュラル・スピン・ターン
 - ② プログレッシブ・シャッセ (中央斜めに終わる)
 - ③ クイック・オープン・リバーズ
 - ④ プログレッシブ・シャッセ、フォワード・ロック、
次いで、クイックステップ 1 の後半、ナチュラル・ターンに続ける。
5. ワルツの新しいフィガー
 - ① ナチュラル・ターンの前半からバック・ウイスク。
 - ② ウィーブ・フロム・P.P。
コーナーでナチュラル・スピン・ターンとリバーズ・ターンの4～6歩を踊り、
最初に戻る。
6. ワルツのアマルガメーション 3 の後、次の様に続ける。
リバーズ・ターン、ウイスク、シャッセ・フロム・P.P、ナチュラル・ターンの前半、コーナーで、バック・ウイスク、ウィーブ・フロム・P.P、ナチュラル・スピン・ターン、リバーズ・ターンの4～6。ここから最初に戻る。