

# 指導者用 初級編 (ステップ・アップ・コース)

## 第5回 キューバン・ルンバ 2

1. 前回までのチャチャチャ、ワルツ、ルンバ、クイックステップの復習。  
特に、ルンバとクイックステップを入念に練習する。
2. ルンバの新しいフィガー
  - ⑥ アレマーナ (ファン・ポジションから) (男子、左掌で女子を止める)
  - ⑦ ナチュラル・オープニング・アウト・ムーブメント (Right & Left も)
  - ⑧ リバース・トップの6歩
  - ⑨ アイダ (エンディング 1、ロック・&・スポット・ターン (No.2 も))
  - ⑩ オープン・ヒップ・ツイスト (女子4歩目右足はL.O.D.ヒップは壁斜め)
3. キューバン・ルンバの足とヒップ・ムーブメント (リズムを細かく取る)  
第3回の「2.3.4.1.」のリズムを半分に割って、「2.&.3.&.4.&.1.」と取る。  
即ち、「2」で男子左足膝をまげたまま、爪先で床を押し、「&」で膝を伸ばし、ヒールを下し、フラットになる、同時に右足のヒールは少し床から上がり、膝が寄ってくる。ヒップは左足の上を越して左に動く。  
同様に、「3」も右足のトーでしっかりと床を押ししてから、「&」でヒールを下し、前の左足のヒールが上がる。「4.1.」も左足を横にとってから、足を正しく使うことによって、ユックリと同様にヒップが左に振られるのである。
4. 組んでいる手 と フリーハンドの使い方
  - ① クローズド・ポジションの時の男子の左手と女子の右手の組み方、と離れた時の組んだ手の違い、ホッキー・スティックとアレマーナの違い。
  - ② クローズド・ヒップ・ツイストの組んだ手のリード。(上げ下げ)
  - ③ ファン・ポジションやオープン・ポジションで離れた時のフリーハンドの使い方、指の先まで神経を通わせて綺麗に見せるコツ。
5. リード と フォロー の手の使い方  
押したり、引っ張り合ったりする「リード」を早く身に付けよう。