

指導者用 初級編 (ステップ・アップ・コース)

第7回 サンバ 1

1. キューバン・ルンバ、チャチャチャ、ジルバなどラテン種目の練習をする。
姿勢は無論のこと、ホールドや手のリード、フリー・アームも注意して踊る。
2. サンバの音楽を掛けて、特徴を説明する。まず、2/4 拍子であり、カウントも「1.a.2. 2.a.2. 3.a.2..4.a.2.」となる。他のラテン系ダンスと、異なり、LOD に沿って踊りながら進行すること。複雑なリズムとフィガーで「S.a.S.」だけでなく、「S.Q.Q.」や「1.2.3.」など上のクラスになると複雑化してくる為、この初心者コースのフィガーの時にバランスやバウンスなどをしっかりと身に付けておくことが重要になることを説明する。
また。バウンスの有るフィガーと、無いフィガーがあること。両足を揃えたままの状態と、リバース・ベーシック・ムーブメント（男子、左足前進）でそのバウンスを体感してもらおう。（バウンスの無いヒップ・アクションもある）バウンスで重要な事は、「1」の前の「a」で上に伸びあがり、「1」で膝と足首を緩めて「down」すること、「a」で「up」、「2」で「down」、「a」で「up」の様に、1歩で「アップとダウン」を行うことである。
3. サンバのフィガー
サンバ・ウイスクでは、向かい合う足（横に開いた足）は並行に、掛ける足はヒールの後ろに爪先を約 45 度開いて（キューバン・クロスという）おく。
サンバも覚え易い様に、1.2. 2.2. 3.2. 4.2. とカウントするが、4 小節目で男女とも LOD に向かい、P.P.（タンゴの P.P. よりもっと開いて LOD に向く）。
サンバ・ウォークは、左右両方踊れるが、ここでは男子左足（女子は右足）からのサンバ・ウォークだけで、右足からサイド・サンバ・ウォークを踊る。これも 2 回（1.a.2. 2.a.2. 3.a.2.4.a.2.）繰り返す、つぎのフィガーに続ける。
クリス・クロス・ボタ・フォゴに（以前は、シャドー・ボタ・フォゴと呼ばれていた）男子は女子をリードする。これは最後のサイド・サンバ・ウォークで、女子を少し強くリードし、次に女子を自分の前を横切って前進させる為に左手を前におく。女子は上げられた腕の下で、右足を男子の前を横切って前進、左足を延ばし、トーで横にほんの僅か体重を乗せ、右足に戻す。
クリス・クロス・ボルタ（1.a.2.a.3.a.4. 2.a.2.a.3.a.4.）を踊り最初に戻る。