

指導者用 初級編 (ステップ・アップ・コース)

第9回 ウィンナ・ワルツ と パーティ・ダンス 3

1. ウィンナ・ワルツ (速いワルツ)

ウィンナ・ワルツの名曲を聴くと、通常、4小節のイントロと8小節のフレーズで演奏されているのが判るであろう。出来れば、フレーズの頭でナチュラル・ターンを踊ると曲に乗りやすい。それには、3小節で組み、4小節目で男子左足を後退(女子右足を前進)し、フレーズの頭からN.ターンを踊りだし、6小節(N.ターンを3回)踊って、サイド・バランスを3小節(右、左、右)リバース・ターンを4小節(R.ターンを2回)踊り、左足からのサイド・バランスを3小節踊ると(16小節)再度フレーズの頭からN.ターンに入れる。

① ナチュラル・ターン(右回り) イントロ 3小節聞き、4小節目から踊る。

男子、左足後退してから(1.2.3.) 女子、1歩前進してから

右足前進(1) 左足大きく横に(2) 右足、左足に揃える(3)

左足後退(1) 右足小さく横に(2) 左足、右足に揃える(3)

女子、男子の反対(左足後退から) 6小節踊る。

② サイド・バランス(右左右)(1.2.3×3) 女子反対 3小節踊る。

③ リバース・ターン(左回り)

男子、左足前進からナチュラル・ターンの正反対(4小節踊る)

左足前進(1) 右足小さく横に(2) 左足、右足の前に交差(3)

右足後退(1) 左足小さく横に(2) 右足、左足に揃える(3)

女子、男子の正反対(右足後退から) 4小節踊る。

④ サイド・バランス(左、右、左) 3小節踊り、最初のナチュラル・ターン、右足前進に戻る。 合計 16小節

(最初は、殆どその場所で廻っていても良い。L.O.D.に動くのは少し後。)

2. ストリクトリー・ファン・ダンス(パーティ・ダンス) 8小節の P. Dance

1~4 男子、右足から P.P.でジグザグを踊る(女子は正反対) 1.2.3.4.

5~8 ニューヨークの5歩. 1.2.3.&.4

9~12 左足から逆 LOD にジグザグ 1.2.3.4.

13~16 左足からのニューヨーク 1.2.3.&.4.

17~24 右足から Up,Down,Lock、左足から同様に 1.2.3.&.4.×2.

25~28 右足から4歩前進しながら左へ1回転、女子は右へ 1.2.3.4.

29~32 腕を組んで二人とも右へ1回転。最初に戻る。 1.2.3.4.