

2016 ポピュラー・バリエーション

ラテンアメリカン Rumba

4種類のアマルガメーションを構成いたしました。
基本型で主に使用しているベーシック・フィガーとして

- ・ カール
- ・ ホッキー・スティック
- ・ プログレッシブ・ウォーク
- ・ ロープ・スピニング
- ・ サーキュラー・ヒップ・ツイスト
- ・ フェンシング
- ・ サイド・ステップ
- ・ アンダーアーム・ターン・ツー・R

これらをNo.2～No.4まで内容を少しずつ膨らまして構成しました。
又、アライメント及び回転量などは、レベルに合わせて指導するのの一考かと思えます。
サークル、デモンストレーション、又は競技会などにお役にたつことができれば作成委員会として大変嬉しく思います。

教材作成部会 ラテンアメリカン担当 山内国祥 伊藤久美子 堀口さと子 宮岡ゆかり
山口慶子

No.1

基本型 《オープン・ポジション、左手と右手のホールド、右足体重で始める(壁に面して)》

	フィガー名 及び 注意事項	終わりのスタディ・アライメント	カウント
1	カール	壁斜めに面して	2341 2341
2	ホッキー・スティック	壁に面して	2341 2341
3	オープン・ベーシック・ムーブメントの1～3歩	中央に背面して	2341
4	プログレッシブ・ウォーク・バックの1～3歩	中央に背面して	2341
5	ロープ・スピニング	壁に面して	2341 2341
6	サーキュラー・ヒップ・ツイスト	中央斜めに背面して	2341 2341 2341
7	アドバンスド・ヒップ・ツイストの4～6歩	壁に面して	2341
8	フェンシング(スピン・エンディング)	壁に面して	2341 2341
9	サイド・ステップ・ツー・L(左足で始める)	壁に面して	2341
10	アンダーアーム・ターン・ツー・R	壁に面して	2341

(16小節)

No.2

発展型 《クローズド・ポジション、ノーマル・ホールド、右足体重で始める(壁に面して)》

	フィガー名 及び 注意事項	終わりのスタディ・アライメント	カウント
1	クローズド・ベーシック・ムーブメントの変型 (左へ1/4⇒1/2)	逆LODに面して	2341 2341 2341
2	カール(オーバー・ターン)	壁斜めに面して	2341 2341
3	ニュー・ヨーク・ツー・LSP	LODに面して	2341
4	キューバン・ロック	壁斜めに面して	2341
5	ニュー・ヨーク・ツー・LSP	LODに面して	2341
6	スイッチ・ターン・ツー・L	LODに面して	2341
7	ハンド・ツー・ハンド・ツー・RSP (男子は最終歩で足をクローズ)	LODに面して	2341
8	アイーダの変型	中央へ	23&41
9	サイド・クカラチャ〜ジグザグ (ジグザグする足は男女前へ)	壁斜めに面して	2341 2341
10	アンダーアーム・ターン・ツー・L	LODに面して	2341

(14小節)