<u>(10) インサイド・ターン</u>

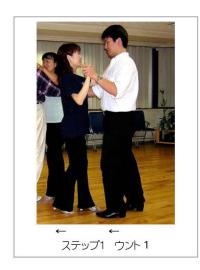
Inside Turn



『初めての人がこれをスムーズに踊れれば、すばらしい!!』

●スタートの形: 【ダンス・ホールド】 ●終わりの形: 【ダンス・ホールド】

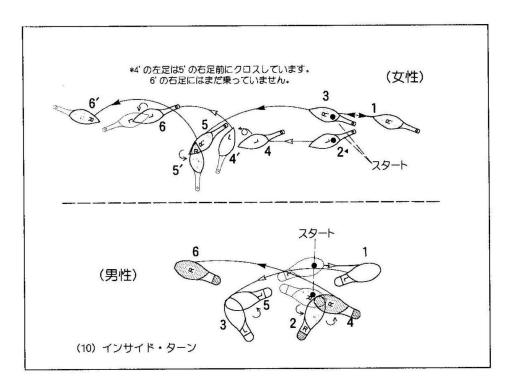
	1 07/120	
ステップ	カウント	説 明 (男女共用)
1~3	1.2.3.4	♣♥クロス・ボディ・リードの前半を踊り、最後に男性は左手のひらを上に向け、女性の右手がその上にきています。
4	Q/5	*男性は【左右】を『こちらへどうぞ』と言う風に、女性のステップする方向から螺旋状に上げ始め女性の回転を作ります。右足に体重を移します。 ▼女性は男性のリードについて、左足前進から左回転開始。カウント5の終わりでほぼ男性に向いています。
5	Q/6	*男性は女性が右足軸に回転できる様、【左右】を螺旋状に上げます。右手は軽く女性の背中に触れています。左足に体重を移します。 ♥右足を小さく前進し、その足の上で左へ回転します。回転終了時、男性に背中が向いていればOK。それよりもう少し回転できていればもっと良いですが、完全な1回転をする必要はありません。
6	S/7.8	 ◆女性を追うように右足前進し、同時に右手で女性の回転の終わりをコントロールします。次のステップの(1)で【ダンス・ホールド】になれるようにしましょう。 ▼左足を進行方向(横、あるいは斜め前)に小さく出し、更に左回転します。カウント(8)で顔は男性を見ますが、身体はそこまで回転する必要はありません。次のステップの(1)で正面に戻ると思えばよいでしょう。







る研究を ら、ポイントを抑え 気分になりますか 転する所からリヴ











はい、できあがり!