(12) プログレッシヴ・ウォークス

Progressive Walks

スタートの形

●スタートの形:　【左右】のオープン・ポジション
●終わりの形:　【ダンス・ホールド】

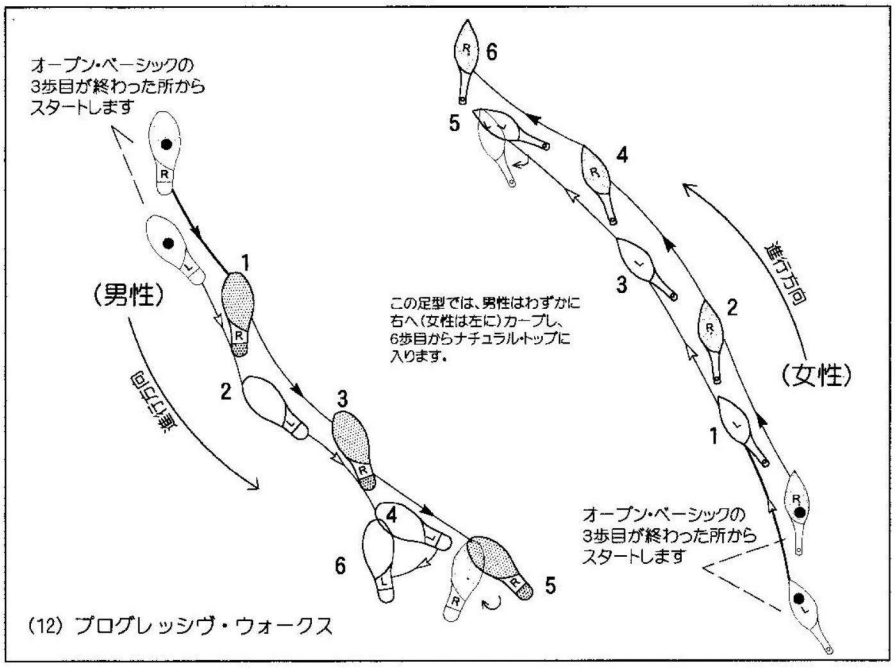
ステップ	カウント	説　　明
		～ オープン・ヒップ・ツイストの前半を踊り、3歩目で男性は左足後退、女性は右足前進した所から始めます。これをオープン・ベーシックと言います。【左右】のホールドは手のひらを合わせることもできます ～
1	2	♣右足後退。　ここからバックの動きが継続します。 ♥左足前進。　ここから前進のステップが継続します。くれぐれもヒールから出る事のない様注意しましょう。
2	3	♣左足後退。　♥右足前進。
3	4.1	♣右足後退。　♥左足前進。
4	2	♣左足後退。　♥右足前進。
5	3	♣右足後退。　♥左足前進。
6	4.1	♣♥通常は男性左足後退、女性右足前進ですが、このアマルガメーションは次にナチュラル・トップに入るため、男性は左足を左斜め前にステップ、女性は右足を右斜め前にステップしながら、【ダンス・ホールド】になります。

←　←
ステップ1　カウント2

←　←
ステップ2　カウント3

←　←
ステップ3　カウント4.1

男性は後退なのでプログレッシヴ・ウォークス・バックワード、女性は前進なので、プログレッシヴ・ウォークス・フォワードといいます。要するに単なるウォークなのですが、美しく見せるには地道な練習が必要です。今は良い教材がたくさんありますので、トップ・プロの踊りを繰り返し見ることをお勧めします。何度も見るうちに、いい踊りが少しずつ体に染み込んで行くのです。



← ←
ステップ4　カウント2

← ←
ステップ5　カウント3

ナチュラル・トップへ
ステップ6　カウント4.1