スタートの形

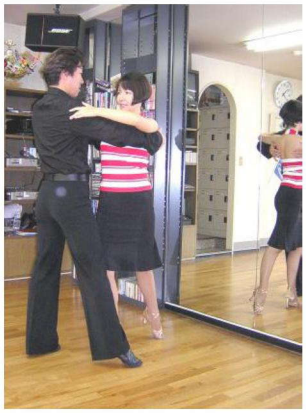
(12) プロムナード・ランズ

Promenade Runs

●スタートの形:　【ダンス・ホールド】から【左右】を離す。
●終わりの形:　【左右】を離してのプロムナード・ポジション

ステップ	カウント	説　　明
		～ オープン・ロックスからの入り方は P288 を見て下さい。 下の説明は一般的な左へのサンバ・ホイスクからの入り方です。～
1	長めの Q	♣右足ボールで横にステップ。　　♥右足ボールで横にステップ。
2	Q	♣右足の上で PP になりながら、左足横にステップ。 ♥左足の上で PP になりながら、右足横にステップ。
3	短かめの S	♣♥男性右足、女性左足を、前の足に交差するようにステップします。 ～軽く膝を曲げ、そのクッションを使いながら次の動作に入ります　～
4	長めの Q	♣女性の前を回り込みながら左足ボールで横、後方へステップ。左手を女性の背中に。 ♥右足ボールで前進。回り込んでくる男性の左腕の上に右腕をのせます。 ～ カウンター・プロムナードの形に入って行きます　～
5	Q	♣右足ボールで横にステップ。　　♡♥左足ボールで横にステップ。
6	短かめの S	♣♥男性左足、女性右足を、前の足に交差するようにLOD方向にステップ。 ～ 軽く膝を曲げ、そのクッションを使いながら次の動作に入ります　～
7	長めの Q	♣右足ボールで前進。回り込んでくる女性の背中に右腕を回します。 ♥今度は女性が男性の前を回り込みます。左足ボールで横、後方にステップ。 左手を男性の右肩に回します。 ～ プロムナードの形に入って行きます　～
8	Q	♣左足ボールで横にステップ。　　♡♥右足ボールで横にステップ。
9	短かめの S	♣♥男性右足、女性左足を、前の足に交差するようにステップします。

ステップ3　PPになった所


↖　←
ステップ4　男性の回りこみ

ステップ5

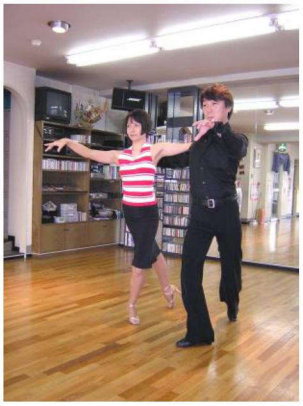
流れる動きが目を引く、人気の高い踊りです。

正式名称は、プロムナード・トゥ・カウンター・プロムナード・ランズ。しかし、「じゅげむ」程じゃありませんが結構長いです。みんなと踊りながら号令をかけると、舌がもつれる事もありました。以来、もつれて寂しい思いをしてもなんですから、簡単に「ラン!」と叫んでいます。いや〜、随分楽になりました。

← ←
ステップ6

ステップ7　女性の回りこみ

ステップ8



ステップ9

＊ここから、男性はステイショナリー・サンバ・ウォークスの1〜3歩を踊りながら女性にスリー・ステップ・ターンのリードをします。二人でLODを向き、【左右】のオープンCPPで終わります。

写真は左 → 右、上の段 → 下の段

スリー・ステップ・ターン（女性）