

ヴィニース・ワルツ

The Viennese Waltz

クイック・ワルツとも呼ばれるこの踊りは多くのボールルームで人気があります。踊るに適切な音楽の速さは1分間に60小節ですが、ここで紹介するフィガーは44~64小節位の間で使う事ができます。音楽に合わせて楽しく踊るためには1番目から4番目までのフィガーを覚えれば良いでしょう。2種類のフレッカールは上級者用となります。

ナチュラル・ターン

Natural Turn

男 性

中央斜めに面して始め、同じ向きで終わります。

- | | | |
|------------------|---|-----------------|
| 1. 右足 前進 (力強く) | } | 右回転し
中央斜めに背面 |
| 2. 左足 横に (大きく) | | |
| 3. 右足 左足に閉じる | | |
| 4. 左足 横少し後ろに | | |
| 5. 右足 横に (小さく) | | |
| 6. 左足 右足少し後ろに閉じる | | |

【回 転 量】 1~2で右に3/8回転、2~3で1/8回転、3~4で1/8回転、
4~5で更に3/8回転

【フットワーク】 1.HT 2.T 3.TH 4.TH 5.T 6.フラット

【 C B M 】 1と4

【ボディ・スウェイ】 2と3で右、5と6で左に

MEMO ◇1歩目と4歩目の始めまで、その前にかかっていたスウェイを残してもよいです。

女 性

男性のステップを4、5、6 1、2、3の順で踊ります。

【前にくる主なフィガー】

- (1) リバースからナチュラルへのフォワード・チェンジ
- (2) ナチュラル・ターン
- (3) ナチュラル・フレッカール

【後続く主なフィガー】

- (1) ナチュラルからリバースへのフォワード・チェンジ
- (2) ナチュラル・ターン
- (3) ナチュラル・フレッカール

MEMO ◇フロアの外側を回りながらナチュラル・ターンを8小節から16小節踊り次のフィガーに入ります。

リバース・ターン

Reverse Turn

男 性

LODに面して始め、同じ向きで終わります。

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 左足 前進 (力強く) | } 左回転し
LODに背面 |
| 2. 右足 横に (大きく) | |
| 3. 左足 右足前にクロス | |
| 4. 右足 横少し後ろに後退 | |
| 5. 左足 横に (小さく) | |
| 6. 右足 左足少し後ろに閉じる | |

【回 転 量】 1～2で左に1/4回転、2～3で1/4、3～4で1/8、4～5でほぼ3/8回転し、5～6で左回転を完了します。

【フットワーク】 1.HT 2.T 3.TH 4.TH 5.T 6.フラット

【 C B M 】 1と4

【ボディ・スウェイ】 2と3で左に、5と6で右に

MEMO ◇5歩目と6歩目の間で男性は左足で左へ少しスィブルをします。女性は2歩目と3歩目の間に少し左へスィブルをします。

女 性

男性のステップを4、5、6 1、2、3の順で踊ります。

【前にくる主なフィガー】

- (1) リバース・ターン
- (2) ナチュラルからリバースへのフォワード・チェンジ
- (3) リバース・フレッカール

【後に続く主なフィガー】

- (1) リバース・ターン
- (2) リバースからナチュラルへのフォワード・チェンジ
- (3) リバース・フレッカール

MEMO ◇リバース・ターンを踊りながらフロアを回り、8小節か16小節跳ってから別のフィガーに入ります。

フォワード・チェンジ (ナチュラルからリバースへの)

Forward Change (Natural to Reverse)

男 性

中央斜めに面して始め、LODに面して終わります。

1. 右足 前進
2. 左足 前進 (カーブしながら)
3. 右足 左足に閉じる

【回 転 量】 1～3で右に1/8回転
 【フットワーク】 1.HT 2.T 3.TH
 【 C B M 】 1
 【ボディ・スウェイ】 2と3で右に

女 性

男性と反対の動きをします。

【前にくる主なフィガー】

- (1) ナチュラル・ターン

【後に続く主なフィガー】

- (1) リバース・ターン

フォワード・チェンジ (リバースからナチュラルへの)
Forward Change (Reverse to Natural)

男 性

LODに面して始め、中央斜めに面して終わります。

1. 左足 前進
2. 右足 前進 (カーブしながら)
3. 左足を右足に閉じる

【回 転 量】 1～3 で左に1/8回転
【フットワーク】 1.HT 2.T 3.TH
【 C B M 】 1
【ボディ・スウェイ】 2と3 で左に

女 性

男性と反対の動きをします。

【前にくる主なフィガー】
(1) リバース・ターン

【後に続く主なフィガー】
(1) ナチュラル・ターン

MEMO

◇ナチュラルからリバース、あるいはリバースからナチュラルへのフォワード・チェンジは音楽の小節数に合わせ、8小節区切りの途中で使わず8小節目、あるいは16小節目の終わりに使います。

◇チェンジ・ステップは男性後退で使うこともできます。

ナチュラル・フレッカール
Natural Fleckerl

男 性

LODに面して始め、同じ向きで終わります。

1. 右足 斜め前に、女性の足の間に前進（壁斜めに面する）
2. 左足 半体重で横に（LODに背面する）
3. 右足の上で右回転（LODに面する）
4. 左足 横に（LODに面する）
5. 右足 左足後ろに深くかけて右回転。体重はまだ左足にあります（LODに背面する）
6. 左足の上で右回転し、足をほどきます（LODに面する）

【回 転 量】 前のフィガーの終わりから1の間で右に1/8回転、1～2で1/2、2～3で3/8、3～4で1/8、4～5で1/2、5～6で更に3/8回転

【フットワーク】 1.HT 2.T 3.TH 4.HT 5.T 6.TH

【 C B M 】 1

【ボディ・スウェイ】 なし

女 性

男性のステップを4,5,6 1,2,3の順で踊ります。

MEMO

◇フレッカールにはライズ&フォールやスウェイがありません。

◇フレッカールは1ヶ所を軸に行なう速い回転です。パートナーをクローズ・ホールドの中にしっかりホールドしておきます。フレッカールに入るには、ナチュラル・ターンを踊りながらフロアの中央に入っていき、ナチュラル・フレッカールを8小節か16小節踊ってから、再びナチュラル・ターンで中央から外に出て行きます。

リバース・フレッカール

Reverse Fleckerl

男 性

LODに面して始め、同じ向きで終わります。

1. 左足ヒールで左回転します（中央にトウを向けて）
2. 右足を振り出し、左足横にくるようにします（LODに背面する）
3. 右足の上で左回転し、左足を右足前に軽くクロスします（LODに面する）
4. 右足 横少し後ろに（逆壁斜めに背面する）
5. 左足 右足後ろに深くかけます（一種のツイスト・ターン、半体重）
6. 左足の上で左回転しながら足をほどもき（LODに面して）、右足に体重を移します。

【回 転 量】 前のフィガーの終わりから1の間で左に1/4回転、1～2で3/8、2～3で3/8、3～4で1/8、4～5で1/2、5～6で更に3/8回転
【フットワーク】 1.HT 2.T 3.TH 4.THT 5.T 6.右足のTHと左足のH
【 C B M 】 1
【ボディ・スウェイ】 なし

女 性

男性のステップを4、5、6 1、2、3の順で踊ります。

MEMO

◇フレッカールは1ヶ所を軸に行なう速い回転です。リバース・フレッカールに入るには、リバース・ターンでフロアの中央に入っていき、リバース・フレッカールを8小節か16小節踊ってから、再びリバース・ターンで外に出て行きます。