

タイム・ステップ

Time Step

男 性

女性の左腰が男性の右腰に軽くコンタクトした少し開き気味のホールドで始めます。両足は20~25°位離れています。

1. 左足 ほぼその場で横にステップ S
2. 右足 ほぼその場で横にステップ S
3. 左足 右足後ろにクロス Q
4. 右足に体重を戻す (小さくステップ) Q

女 性

男性の所で説明した方法で始めます。

1. 右足 ほぼその場で横にステップ S
2. 左足 ほぼその場で横にステップ S
3. 右足 左足後ろにクロス Q
4. 左足に体重を戻す (小さくステップ) Q

MEMO ◇タイム・ステップからプレイカウェイやアークに続ける事ができます。

プレイカウェイ (ナチュラル・ブレイク)

Breakaway (or Natural Break)

男 性

1. 左足 横に S
2. 右足 横に。右手で女性を押し出し、右手のホールドを離します。 S
3. 左足 右足後ろにクロス Q
4. 右足に体重を戻す (小さくステップ) Q
5. 左足 前進 (左手で女性を自分の方に引きます) S
6. 右足 横に。右へ約1/4回転しながらノーマル・ホールドに戻ります。 S
7. 左足 右足後ろにクロス Q
8. 右足に体重を戻す (小さくステップ) Q

女 性

- | | |
|--|---|
| 1. 右足 横に | S |
| 2. 左足 後退。左手のホールドを離しながら、左へ約1/4回転し男性の方を向きます。 | S |
| 3. 右足 小さく後退 | Q |
| 4. 左足に体重を戻す（小さくステップ） | Q |
| 5. 右足 男性の方へ前進 | S |
| 6. 左足 横に。右へ約1/4回転しながらノーマル・ホールドに戻ります。 | S |
| 7. 右足 左足後ろにクロス | Q |
| 8. 左足に体重を戻す（小さくステップ） | Q |

アーク

Ark

男 性

タイム・ステップやブレイカウェイの後に踊ります。

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. 左足 横に。左腕を上げ女性を腕の下で右に約1/2S回転させます。 | |
| 2. 右足に体重を戻す（小さくステップ） | S |
| 3. 左足 右足後ろにクロス | Q |
| 4. 右足に体重を戻す（小さくステップ） | Q |

女 性

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. 右足 前進。右腕を上げ男性の左腕の下で右に約1/2回転します。 | S |
| 2. 左足 後退 | S |
| 3. 右足 小さく後退 | Q |
| 4. 左足に体重を戻す（小さなステップで前進） | Q |
- 続いて、次に説明するループに入ります。

ループ

Loop

男 性

アークの後に踊ります。

1. 左足 横に。左腕を上げ女性を腕の下で左に約3/4回
回転させます。 S
2. 右足に体重を戻す（小さくステップ） S
3. 左足 右足後ろにクロス Q
4. 右足に体重を戻す（小さくステップ） Q

女 性

1. 右足 前進。男性の左腕の下で左に約3/4回
回転 S
2. 回転しながら左足を横に S
3. 右足 小さく後退 Q
4. 左足に体重を戻す（小さなステップで前進） Q

ブレイカウェイの5～8に続けます。

フィガーを組み合わせる練習をすると、じきに別のフィガーを即興的に作るようにもなれ、とても楽しい踊りになることでしょう。