12 ナチュラル・テレマーク
Natural Telemark

右回転のテレマークなので、左回転のクローズドやオープン・テレマークとは全く違った踊りの雰囲気があります。また、壁斜めから中央斜めに抜けていくスピードも魅力です。

♠男性

壁斜めに面して始め、中央斜めに終わります。

～左足首をゆるめてから～

1. 右足　壁斜めに前進しながら、右回転を始めます。(S)
2. 左足　中央斜めに背面した所で横にステップ。(Q)
3. 右足　横に小さめにステップ。中央斜めに面します。(Q)
4. 左足　横少し前に左サイド・リードを使ってステップ。アウトサイドに出る用意をします。(Q)
5. 左足　中央斜めに、アウトサイドにステップします ©。(Q)

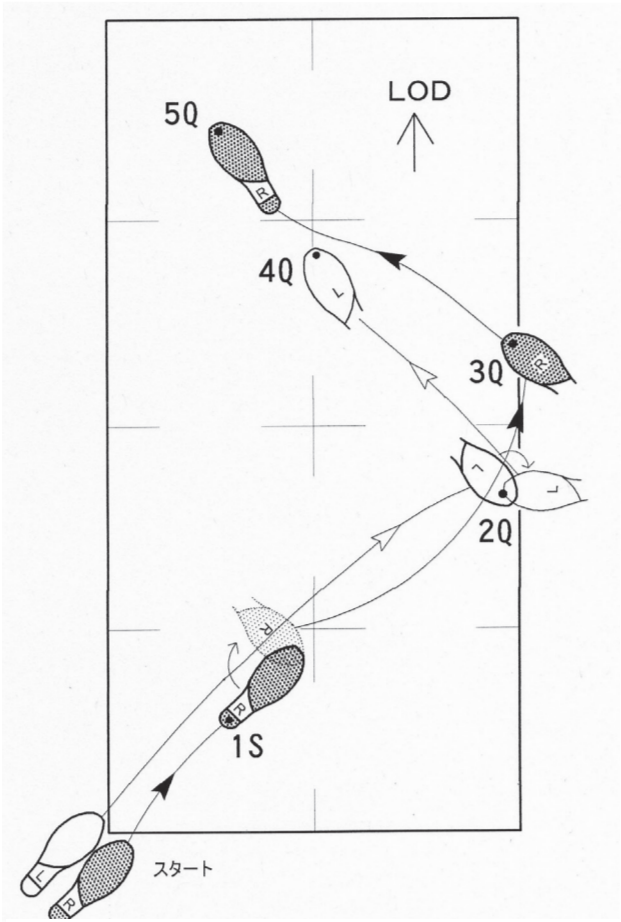
ここに気をつけましょう！

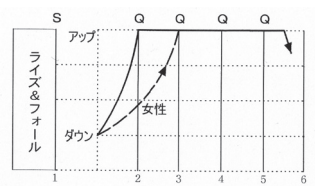
♠３歩目でロアーはありませんから、膝と足首を柔らかく使って、うまく進行方向を変えましょう。

♠２歩目だけに右スウェイがかかり、他にはかかりません。

フットワーク

1.HT　2.T　3.T　4.T　5.TH





12 ナチュラル・テレマーク *Natural Telemark*

♥ 女 性

壁斜めに背面して始め、中央斜めに背面して終わります。

～右足首をゆるめてから～

1. 左足　壁斜めに後退。ヒール・ターンを始めます。(S)
2. 右足　左足に閉じてヒール・ターンを完了します。(Q)
3. 左足　横にステップ。中央斜めに背面します。(Q)
4. 右足　左足にブラッシュしてから、右サイド・リードを使って斜め後ろにステップ。(Q)
5. 左足　後退 ©。中央斜めに背面しています。

ここに気をつけましょう！

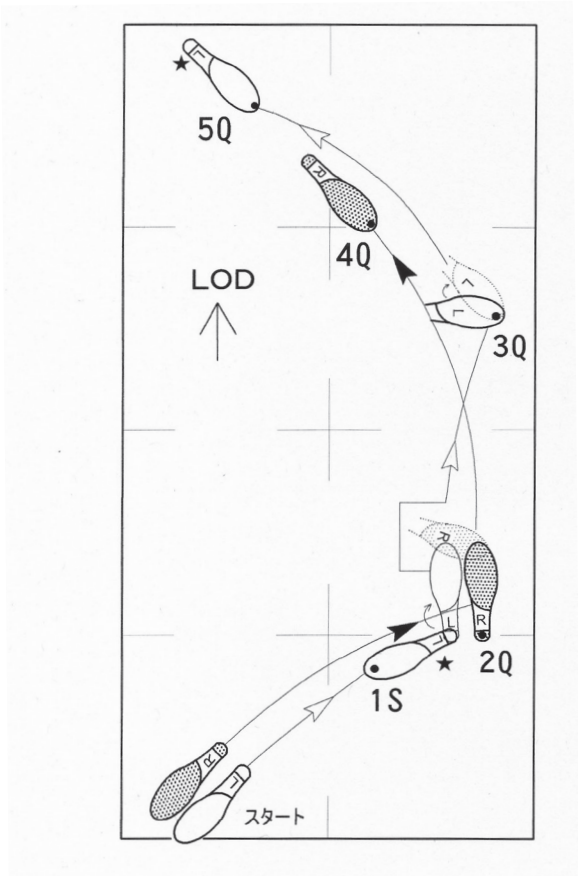
♥最初の３歩でホバー・クロスかなと思ってしまいますが、男性の左サイドが出てきて後退を促されます。

♥２歩目だけに左スウェイがかかり、他はかかりません。

♥３歩目でヒールに下りたくなる人はバック・バランスかもしれません。足の上にボディ、ボディの下に足がくるように、もう一度チェックしましょう。

フットワーク

1.TH　2.HT　3.T　4.TH　5.TH



アマルガメーション例

(1) ナチュラル・ターン１～３～ インピタス・ターン ～（逆中央斜めに）フェザー・フィニッシュ ～ クローズド・テレマーク ～（OP に）ナチュラル・テレマーク ～（新 LOD の壁斜めに）ホバー・テレマーク