

# ⑩ オープン・テレマーク ～ ナチュラル・ターン ～ スウィグル ～ フェザー・エンディング

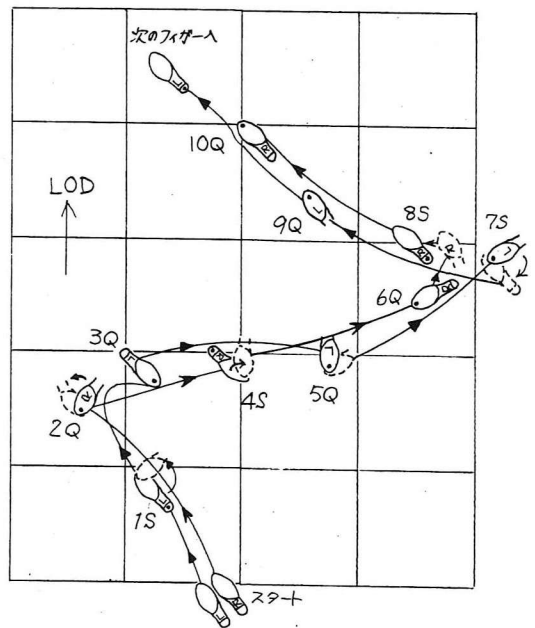
*The Open Telemark ~ Natural Turn ~ Outside Swivel ~ Feather Ending*

## 男 性

中央斜めに面して始め、同じ向きで終わります。

～右膝をゆるめてから～

1. 左足 中央斜めに前進しオープン・テレマークの1歩目に入ります。左回転が始まります。 S
2. 右足 横にステップし壁斜めに背面。 Q
3. 左足 PPで壁方向にステップ。トゥは逆壁斜めに向いています。 Q
4. 逆壁斜めを向きながらPPで右足を壁の方にステップ◎します。 S
5. 右回転を継続しながら左足を横にステップし、LODに背面します。この時女性とスクエアになります。 Q
6. 右足 壁斜めに後退します(右SL)。 Q
7. 左足 壁斜めに後退しながら女性をアウトサイド◎に出してスウィグルのリードをします。その間右足は突っ張らず、前に自然な形で置いておきます。 S
8. 左足前に保っていた右足を中央方向にステップし◎、PPからのフェザー・ステップの1歩目とします。 S
9. 左足 中央斜めに前進します(左SL)。 Q
10. 右足 アウトサイドに前進◎します。 Q



オープン・テレマーク ～ ナチュラル・ターン ～ アウトサイド・スウィグル ～ フェザー・エンディング (男性)

ここに  気をつけましょう!

4つのフィガーに分割して考えることと、ステップする方向を確かめながら練習しましょう。

- 【フットワーク】①HT ②T ③TH ④HT ⑤T  
⑥TH ⑦TH (右足Tで床を押さえて)  
⑧HT ⑨T ⑩TH

【回 転 量】1～2で左へ1/4、2～3で更に1/4回転。  
4～5、5～6でそれぞれ右に1/8回転。7で右に1/4回転します。

		フット									
ライズ & フェーズ											
		カウント S Q Q S Q Q S S Q Q									
ステップ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
スレイ (男)	(女)	-	左	-	-	-	-	-	-	右	右
C.B.M. (男)	(女)	○	-	-	○	-	-	○	-	-	-
		○	-	-	-	-	-	○	○	-	-

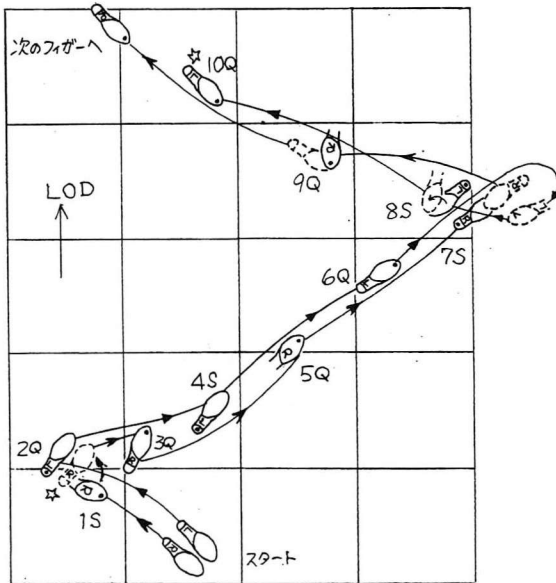
4つのファイガーを組み合わせたアママルガメーションで、中に含まれているスウィグルが踊りを一段ときらめき立たせています。回転量に気をつけながら(特にオープン・テレマークでは)テキスト通りに踊ろうとするのが一番失敗のない覚え方でしょう。ここに出てくるようなPPからのナチュラル・ターンのオープン・ナチュラル・ターンと呼ぶこともあります。

女性

中央斜めに背面して始め、同じ向きで終わります。


～左膝をゆるめてから～

1. 右足 後退。左回転が始まります。 S
2. 左足 右足に寄せてヒール・ターンし、壁斜めを向いています。 Q
3. 右足 PPで斜め前方にステップ。 Q
4. 左足 PPで壁斜めに向きながら壁の方へ前進◎します。 S
5. 右足 男性の足の間に壁斜めに前進。 Q
6. 左足 前進(左SL)。アウトサイドに出る用意をします。 Q
7. 右足 アウトサイドに体を絞って前進◎しスウィグルします。 S
8. 逆中央斜めに面し、PPの形で左足を中央の方へ前進◎します。左回転が始まります。 S
9. 右足 横少し後ろにステップします。 LODに背面します。 Q
10. 左足 中央斜めに後退◎します。 Q



オープン・テレマーク ～ ナチュラル・ターン ～ アウトサイド・スウィグル ～ フェザー・エンディング (女性)

- 【フットワーク】①TH ②HT ③TH ④HT  
 ⑤T ⑥TH ⑦HTH (左足TはIEで床を押さえる) ⑧HT  
 ⑨TH ⑩TH
- 【回転量】1～2で左に1/4回転。7で右に1/2回転。8～9、9～10でそれぞれ左に1/8回転(ボディの回転は少なめに)。

ここに  気をつけましょう!

- ナチュラル・ターン(4歩目～)はPPからなのでヒール・ターンしません。
- スウィグルは女性の見せ場ですから奇麗に目立ちましょう。右足はヒールから出てトウに乗る瞬間、膝を使ってスウィグルします。膝は伸ばさず、トウに乗った同じ所でネックを返すだけで、静かで優雅なスウィグルができて上がりです。左足はPPに出る用意をしながらも、右足の少し後ろに控えめにおいておきます。お尻が外回りし、左足は空中を舞い、頭が円を描く踊り方は(ちょっとオーバー?)、あなたはやめてネ。