⑨　ホヴァー・クロス

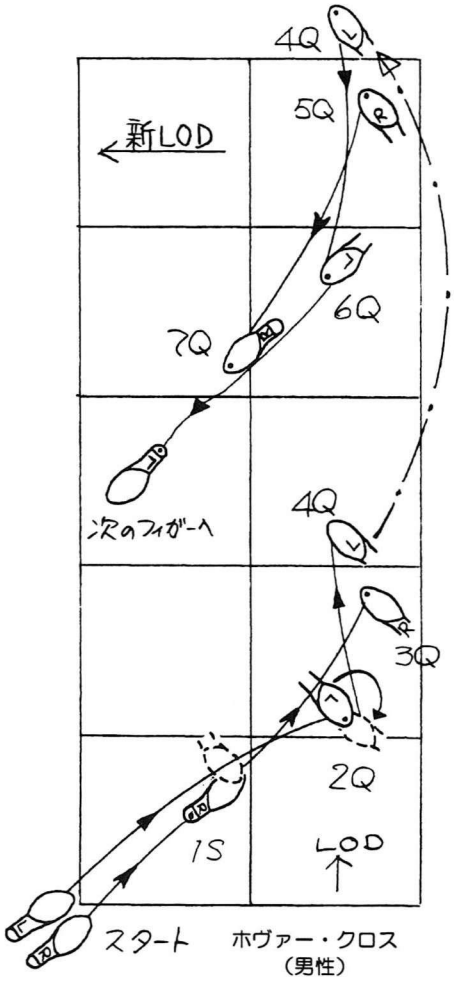
The Hover Cross

男　　性

壁斜めに面して始め、新ＬＯＤの中央斜めの方向に終わります。

～左膝をゆるめてから～

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　前方に振り出し、中央斜めに背面した時横にステップします。	Q
3.	左足ボールで右回転を続け、中央に面した所で右足を新ＬＯＤの壁斜めにつま先を向けて横に出します。	Q
4.	左足　女性の左外側に前進©し、右回転を止めようとします。	Q
5.	右足に体重を戻し©、左回転を始めます。	Q
6.	左足　中央斜めに向けて、横少し前にステップします。	Q
7.	右足　アウトサイドに前進©します。	Q



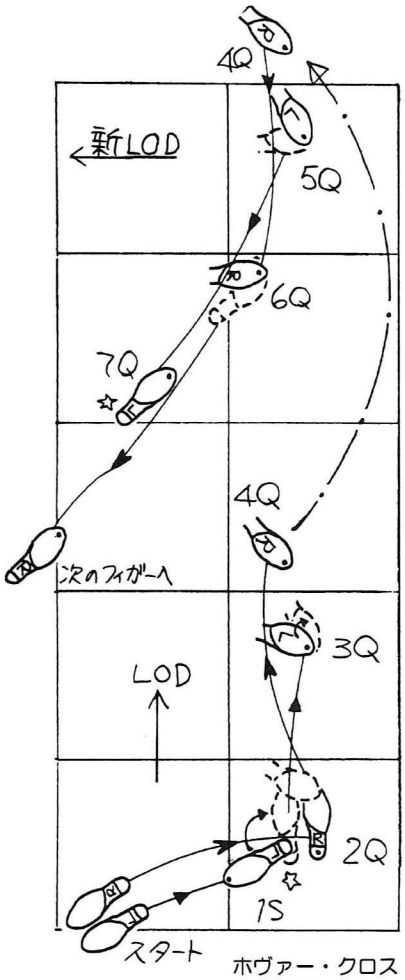
ここに　気をつけましょう！

- 2歩目から7歩目の初めまでアップが続きますが、膝と足首は柔らかく使いましょう。4歩目で多少のロウアをしても構いませんが、ヒールは床から離しておきましょう。
- 4歩目でボディが回転し過ぎないように頭部で上手にブレーキをかけ、回転を切り替えましょう。右回転の間、ホールドは女性の動きに柔らかくついて行き、左回転に変わるとき自然に戻しましょう。

【フットワーク】①ＨＴ　②Ｔ　③Ｔ　④Ｔ　⑤Ｔ　⑥Ｔ　⑦ＴＨ

【回　転　量】1～2で右に1/4回転、2～3で更に1/2回転します（ボディの回転は少なめに）。4でボディがほんの少し右へ回転します。5～6で左へ1/4回転（ボディの回転は少なめに）。

ナチュラル・ターンの右回転がカットされる頃から後半の運動に切り替わる間のホヴァーの美しさは他に類を見ません。男性の左足が女性の左外側にくるのはあまり多く見られない形ですが、その分踊り方や形の創り方に様々な技術が要求されます。PPから始めるときは女性のヒール・ターンはなくなります。ワルツでやクイックでも使われます。使い方は指導者に尋ねてみましょう。



ホヴァー・クロス
（女性）

ステップ		1	2	3	4	5	6	7
スウェイ	(男)	—	右	-	左	-	右	右
	(女)	—	左	-	右	-	左	左
C.B.M.	(男)	○	-	-	-	○	-	-
	(女)	○	-	-	-	○	-	-

女　性

壁斜めに背面して始め、新ＬＯＤの中央斜めの方向に終わります。

～右膝をゆるめてから～

1. 左足　壁斜めに後退しながら右回転を始めます。　S
2. 右足　左足に閉じヒール・ターンします。　Q
3. 左足　新ＬＯＤに背面した所で横にステップします。右回転を継続します。　Q
4. 男性が左外側に左足を前進してきますので、ボディを極力男性の方に向けたまま右足を新ＬＯＤの壁斜めに後退©します。　Q
5. 左足に体重を戻しながら©左回転を始めます。　Q
6. 右足　ＬＯＤに背面した所で横にステップします。　Q
7. 右足の上で僅かに左回転してから、左足中央斜めに後退©します。　Q

ここに 気をつけましょう！

- ヒール・ターンで右回転の内回りをした直後に外回りに変わるので、動きの方向へ体をしっかり送るように膝や足を使いましょう。くれぐれもお尻が遠回りしないように。頭部はいつも男性から一番遠い所を通過しています。
- 4～5にかけ、ネックを右に返しても構いません。その場合は6歩目をステップしながら戻しましょう。

【フットワーク】①TH　②HT　③T　④T　⑤T
⑥TH　⑦TH

【回　転　量】1～2で右に3/8回転。更に2～3で1/4回転。3～4で右に1/8回転します（ボディの回転は少なめに）。5～6で左へ1/8、6～7で更に1/8回転（ボディの回転は少なめに）。