

⑪ プロムナード・リンク

The Promenade Link

男 性

ここではL ODに進む方法で勉強しますが、このアマルガメーションではこの方法で中央方向に進み、中央斜めに向いて終わります。始まりはクローズド・プロムナードの要領です。

～右膝をゆるめてから～

1. 左足 PPの形のままサイドに。 S
2. 右足 PPのまま右足を横切って前進④ Q
3. 上体を壁斜めに向けたまま、左足を右足の横に体重を乗せずに置きます。同時に女性をスクエアに戻します Q

ここに  気をつけましょう！

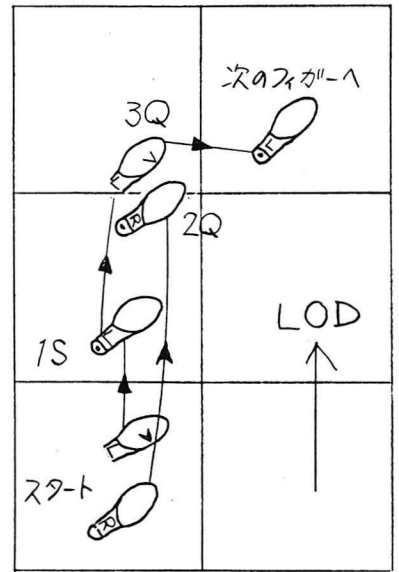
♣ 男性が右へ 1/8 回転して女性とスクエアになり、壁方向にフォー（ファイヴ）・ステップに入ることができます。

♣ プロムナード・リンクを中央斜めに踊ることもあります。その場合、最初の2歩を中央斜めにステップ（上体はL ODに向けて）。2歩目は右足つま先を中央斜めに向けて出し、そこに女性を左に 3/8 回転させてスクエアになり、そこからリヴァース系のフィガーに入ります。中央斜めにリヴァース系に入りにくい場合、プロムナード・リンクを中央方向に入りましょう。

【フットワーク】 ①H ②HBでフラットになります
（女性をスムーズにスクエアに戻すためです）。

③BのIE

【回 転 量】 ありません。



プロムナード・リンク
(男性)

ステップ	1S	2Q	3Q
C. B. M. (男)	-	-	-
(女)	-	○	-


同じリンクでもプログレッシヴ・リンクとは雰囲気が変わります。重々しいプログレッシヴ・リンクに比べ、プロムナード・リンクにはスピード感があります。それは3歩目が床をタッチするだけで次のファイガーに入り、切れ目を感じさせないからだと思えます。リンク時のスピードを逃がさないためにも、ホデイが同じ高さに保たれること、両肘の高さが同じであることを心掛けましょう。

女 性

ここではLODに進む方法で勉強しますが、このアマルガメーションでは、この方法で中央方向へ進み、中央斜めに背面して終わります。始まりはクローズド・プロムナードの要領です。

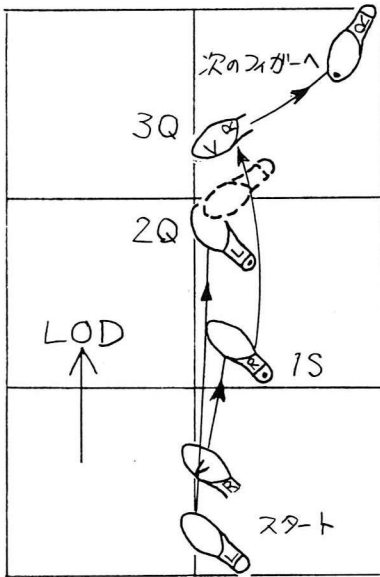
～左膝をゆるめてから～

1. 右足 PPの形のままサイドに。 S
2. 左足 PPのまま右足を横切って前進[◎]し、左回転を始めます。 Q
3. 背中が壁斜めに向くまで左回転しながら右足を左足横に体重をかけずに置きます。 Q

ここに  気をつけましょう！

- 男性が右に、女性は左に1/8回転し壁方向にフォー（ファイヴ）・ステップに入ることできます。
- 3歩目で男性とスクエアになれないと次のステップで大幅に崩れてしまいますから、「スクエアになれそうもない！」と判断したなら、機転を利かして余分に小さく右、左とステップしてでもスクエアになります。そうした練習の中で徐々に上手にスクエアになる方法を見つけていけます。余分にステップしても涼しい顔をしていること。

- 【フットワーク】①H ②HBでフラットになります。
③BのIE
【回 転 量】左に1/4回転します。



プロムナード・リンク
(女性)