②　プログレッシヴ・リンク

The Progressive Link

男　　性

２歩から成り立つこのフィガーはＬＯＤに面して入ることもできますが、ここでは一般的な壁斜めに面して入る方法で学びましょう。

～右膝をゆるめてから～

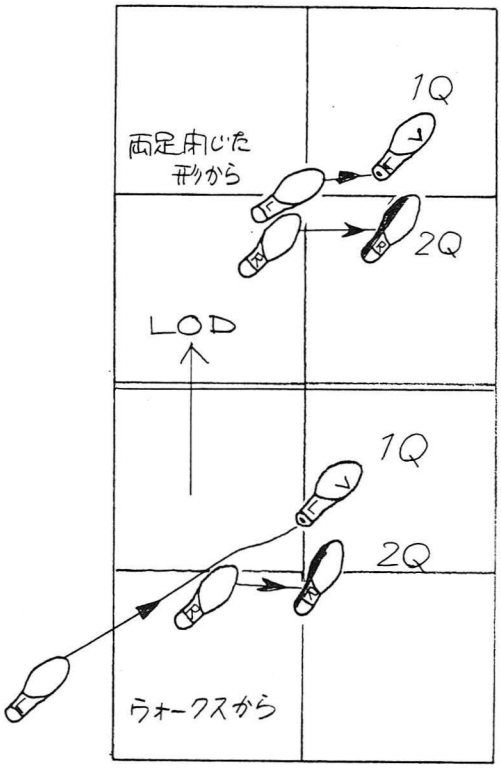
1. 左足　前進©します。　Q
2. 右足　横少し後ろにステップ。ＰＰになります。　Q

ここに　気をつけましょう！

- まず１歩目の足の位置を充分認識しましょう。「リンク」と思うとどうしても左斜めにステップしてしまう傾向が多く見られますが、それは既に次のプロムナードに気持ちが行ってしまっているからです。もう１歩ウォークする気持ちで入ると淀みのない、きれいなリンクになるでしょう。
- ２歩目は横少し後ろです。右肩の下に置くつもりで小さくステップします。“ガバッ”と幅広くステップするのは美しくありません。また、このステップ直後に右肩が出てラインを壊してしまうケースがたくさんあります。右肩は少し引くくらいいがよいかもしれません。肘から肘までの線（形）が変わらないようにし、ネックだけ左を向くようにしましょう。

【フットワーク】①Ｈ　②右足のＩＥ。この時左足はＢのＩＥで床を押さえています。

【回　転　量】ありません。

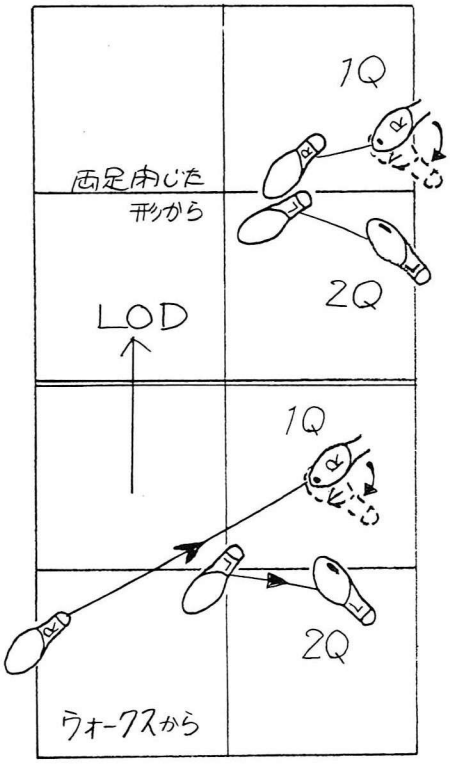


プログレッシヴ・リンク
（男性）

ステップ		1Q	2Q
C.B.M.	（男）	－	－
	（女）	－	－

わずか2歩だけですがタンゴらしさ溢れるフィガーです。ここではウォークスから入っていますが、両足閉じた所からも入れます。臨機応変にその場の状況で使えるようにしましょう。シャープな動きに憧れてついオーバーアクションになりがちですが、丁寧なリンクができるように練習しましょう。

他にプロムナード・リンクと言うのがありますが、一般にリンクと言えばこのプログレッシヴ・リンクを指します。



プログレッシヴ・リンク
（女性）

女　性

２歩から成り立つこのフィガーはＬＯＤに背面して入ることもできますが、ここでは一般的な壁斜めに背面して入る方法で学びましょう。

～左膝をゆるめてから～

1. 右足　後退©します。　Q
2. 男性のＰＰのリードを感じながら左足を横少し後ろに小さくステップします。　Q

ここに　気をつけましょう！

- １歩目の後退はへっぴり腰にならないようにしましょう。左肩の上に頭を乗せて後退する気持ちを大事にしながら、右足を後退し、ボールで床を押さえてから回転しヒールを降ろします。
- ２歩目は左足でピシャッと床を捕らえます。それを可能にするには左足の歩幅を大きくしないことです。さらに、その前の右足ボールで回転を起こしておくことも大切です。ＰＰになったとき顔が男性の顔よりＬＯＤ後方にあるようにしましょう。

【フットワーク】①ＢＨ　②ＢのＩＥで床を押さえた後Ｈに。この時右足はＢのＩＥ。
【回　転　量】右に 1/4 回転。