

④ ロック・ターン

The Rock Turn


男 性

左足前進のウォークに続け、壁斜めの方向に始めます。

～左膝をゆるめてから～

1. 右足 前進^(*)。右回転を起こします。 S
2. 左足 横少し後ろにステップ。この時背中が中央に向いています。 Q
3. 右足に体重を戻します(右SL)。逆壁斜めに向きます。 Q
4. 左足を2歩目の位置よりわずかに後ろにステップします(左SL)。 S
5. 右足 後退^(*)します。 Q
6. 左足 横少し前に、壁斜めにトウを向けて置きます。 Q
7. 右足をタンゴ・ポジションに閉じ、壁斜めに向いて終わります。 S

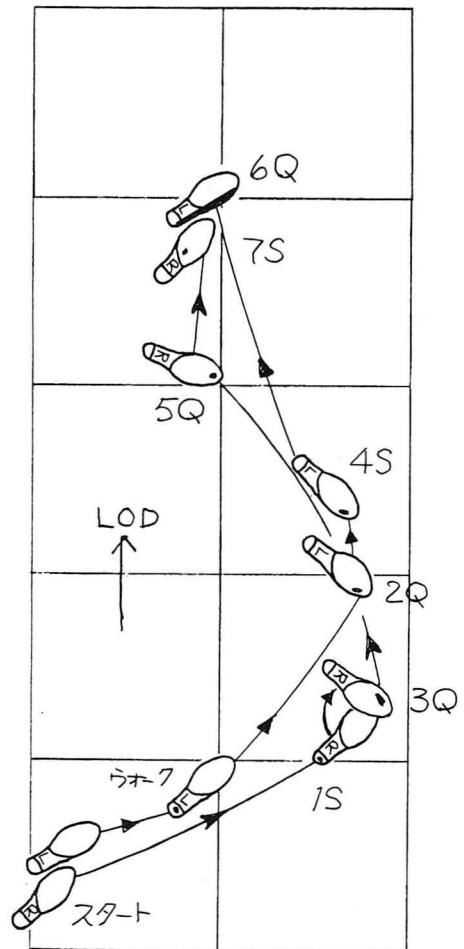
(*) = 右SLを使って踊ることもできます。

ここに  気をつけましょう!

- 1歩目右足前進ではボディの回転が起き始めますが足はスウィグルしません。つまり、この足の回転はないということです。2歩目に乗った時、右足はヒールが上がり、自然に向きが変わります。
- ロックでは終始膝を柔らかく使いましょう。頭の揺れではなく膝の揺れとってください。

【フットワーク】 ①H ②BのIE、H ③BのIE、H ④BのIE、H ⑤BH ⑥FのIE ⑦WF

【回 転 量】 1～3で右に1/4回転し、5～6で左に1/4回転します。



ロック・ターン
(男性)

ステップ	1S	2Q	3Q	4S	5Q	6Q	7S
C.B.M. (男)	-	-	-	-	○	-	-
(女)	-	-	-	-	○	-	-

ロック・ターンをナチュラル・プロムナー・ド・ターンからつなげて習う場合があります。一つのパターンとして覚えると便利ですが、ここでもうありますが、ファイガーとして勉強するのも色々な発見があつて面白いと思います。ファイガー全体を通して少しずつ右回転がおきている所が、ロック・ターンの「ターン」のゆえんです。


女性

右足後退のウォークの後に続け、壁斜めの方向に始めます。

～右膝をゆるめてから～

1. 左足 後退^(*)。右回転を起こします。 S
2. 右足 前方、わずかに右側にステップします。 Q
3. 左足 後ろ少し左側にステップします(左SL)。 Q
4. 再び右足に体重を移しますが、同じ位置ではなく少し前に出ます。出る方向は中央斜めです(右SL)。 S
5. 左足 つま先を中央に向けて前進[◎]し、左回転を起こします。 Q
6. 右足 横少し後ろへステップ。 Q
7. 左足 右足にタンゴ・ポジションに閉じます。 S

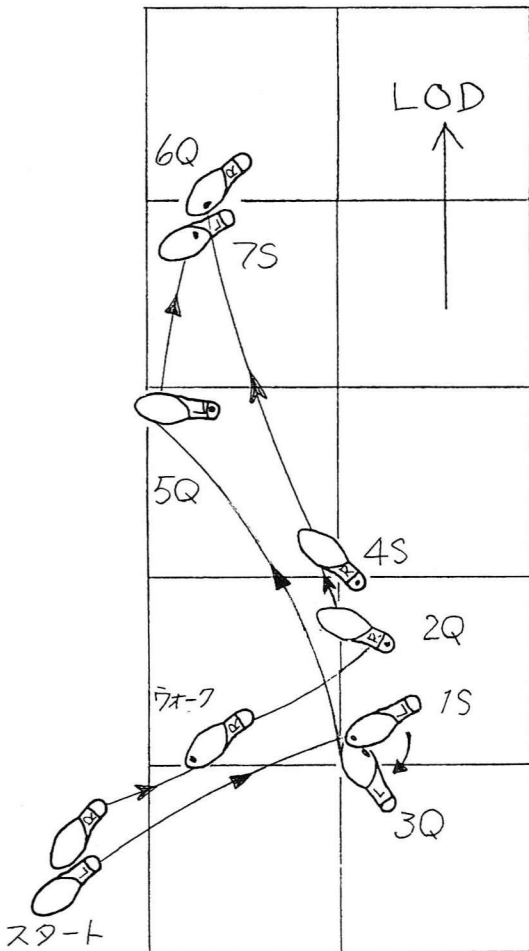
(*) = 左SLを使って踊ることもできます。

ここに  気をつけましょう!

- ロックでは膝を終始柔らかく使います。頭の揺れではなく膝の揺れとってください。
- 右足後退のウォークから左足後退に入ると、次は「リンク」と思ってしまうがちですが、ロック・ターンに入ることもあるので、男性のリードを感じて動くようにしましょう。

【フットワーク】①BH ②H ③BのIE、H
④H ⑤H ⑥BのIE、H
⑦WF

【回転量】1～3の間で右に1/4回転し、5～6の間で左に1/4回転します。



ロック・ターン
(女性)