⑬　クローズド・テレマーク

The Closed Telemark

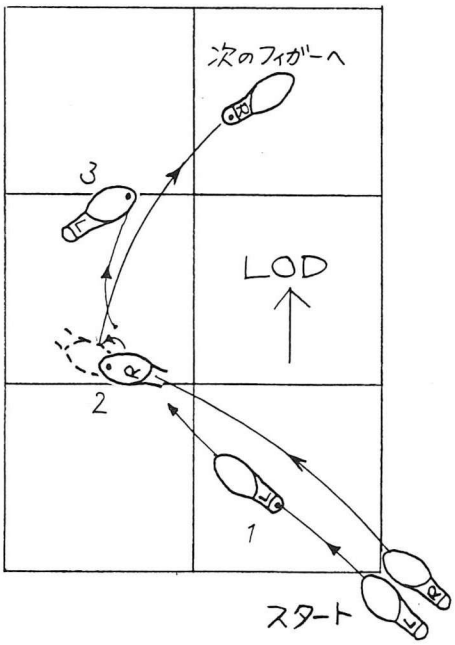
男　　性

中央斜めに面して始め、壁斜めに面して終わります。ここでは１歩目をイン・ラインでスタートする基本形で説明します。

～右膝をゆるめてから～

1. 左足　中央斜めに前進し左回転を始めます。
2. 右足　ＬＯＤを越えて前方へステップ。
3. 右足の上で左回転を継続しながら左足を横少し前に、壁斜めに向けてステップします。上体の向きは壁と壁斜めの間位にしておきます。

＊ウィングから入るとき、テレマークの１歩目は女性の左外側に前進©します。イン・ラインの時より歩幅は小さめになります。２歩目は女性の方に深く回り込みます。



クローズド・テレマーク（男性）

ここに　気をつけましょう！

- テレマークに入ったつもりが、女性はヒール・ターンをしていないという問題にぶつかることがあります。１歩目は女性がゆったりと後退できるように、右ホールドを前方に緩め、広い空間を与えるような気持ちでステップしてみましょう。回転ではなく前進を意識して出て行きます。
- ２歩目も前進の気持ちを大切にしながら、１歩目トウの延長線を越えるようにステップします。女性が自然とヒール・ターンに入るにはどうしたらよいか、男性も女性のパートを踊って考えましょう。

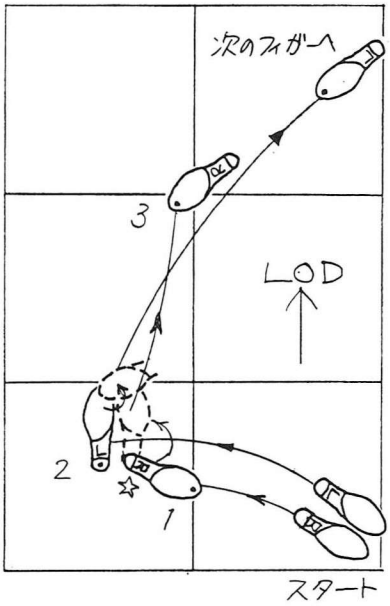
【フットワーク】①ＨＴ　②Ｔ　③ＴＨ
【回　転　量】１～３で左へ 3/4 回転します（ボディの回転はそれより少なめになります）。

★★クイックステップ／スロー・フォックストロットで踊るとき★★

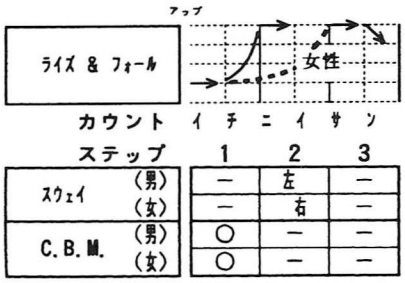
クイック　ＳＳＳ（フットワークはワルツと同じ）
スロー　　ＳＱＱ（フットワークはワルツと同じ）

単にテレマークとも呼ばれるこのフィガーはスローにもクイックにも使われ、女性のヒール・ターンが出てきます。ヒール・ターンはそれをする女性にも、リードする男性にも難しいステップですから時間をかけて練習を繰り返しましょう。きちっとやらなくともテレマークもどきで踊ることはできますが、美しさの違いは天と地の差ぐらいとなって現れます。

3歩目をPPで終えると、オープン・テレマークになります。



クローズド・テレマーク（女性）



女　性

中央斜めに背面した所から始め、壁斜めに背面して終わります。ここでは1歩目をイン・ラインでスタートする基本形で説明します。

～左膝をゆるめてから～

1. 右足　中央斜めに後退しながら左回転を始めます。
2. 右足ヒールで回転をしながら左足ヒールを引き寄せ、上体がLODに面するまで回転。
3. 左足トウで左回転を継続しながら、右足を横少し後ろにステップします。

＊ウィングからテレマークに入る時、男性は1歩目を左外側に前進して来ます。女性の後退はCBMPに行います。

ここに 気をつけましょう！

- 難しさはヒール・ターンにあります。男性に問題があるかもしれませんが、自分にも問題がないか常にチェックしましょう。1歩目は男性が出やすいように後退しましたか？　腰が引け頭が前に残り、男性の前進を妨害しませんでしたか？
- 3歩目の足の位置はシャッセ・フロム・PPの最後の足と同じ要領で処理します。3歩目で止まり、足の位置を再確認しましょう。トウの着き始めはこの図よりもう少し中央に向けて出しましょう。そうすることで上体の左回転を少なめに抑えることができます。ヒールが床に着くまでには図の形になります。

【フットワーク】①TH　②HT　③TH
【回　転　量】1～2で左へ3/8、2～3で更に左へ3/8回転（ボディの回転は少なめに）します。