

④ リヴァース・ターン


The Reverse Turn

男 性

中央斜めに面して始め、壁斜めに面して終わります。

～右膝をゆるめながら～

1. 左足 ヒールから前進し、左回転を始めます。
2. 右足 トウで大きく横へ振り出し、
3. 左足 右足トウに引き寄せます。
4. 右足 後退。左回転を始めます。
5. 左足 横に。トウを壁斜めに向けます。
6. 右足 左足に引き寄せます。

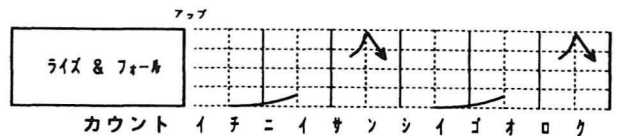
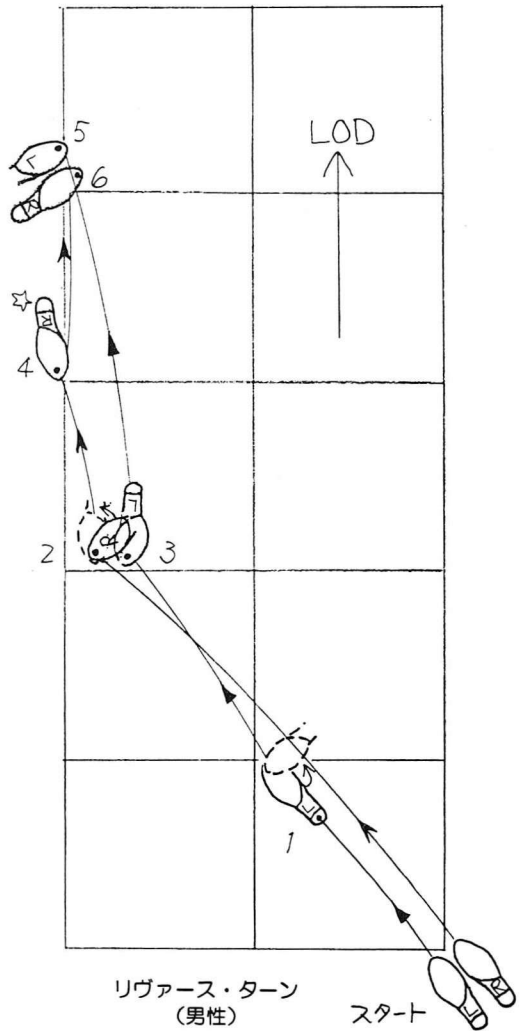
ここに  気をつけましょう！

●「回転をしなきゃ！」という気持ちで頭が一杯だと、1歩目をヒールで出のを忘れてしまいます。思わずトウから出がちな人は、その前の右膝をゆるめるよう心掛けるとヒールが使えます。これはとても大切なことです。

●回転には内回りと外回りがあります。1～3は伸びやかな外回りを心掛け、4～6の内回りでは女性の外回りを邪魔しないようにしましょう。

【フットワーク】①HT ②T ③TH ④TH
⑤T ⑥TH

【回 転 量】1～2で左へ1/4、更に2～3で左へ1/8回転します。4～5で左へ3/8回転（ボディの回転は少なめに）。6でボディの回転が完了します。




リヴァースは英語で「反対の」とか「逆の」の意味をもっている、リヴァース・ターンのとはナチュラルの右回転に対する左回転を言います。また、ナチュラル・ターンが部屋の外側へ動いて行くのに対し、リヴァース・ターンは内側へ動いて行きます。前半と後半それぞれ3/8回転しますが、その場所その場所が必要な回転量を得ることが大事です。最後に帳尻だけ合わせようとしないうこと。

女性

中央斜めに背面して始め、壁斜めに背面して終わります。

～左膝をゆるめながら～

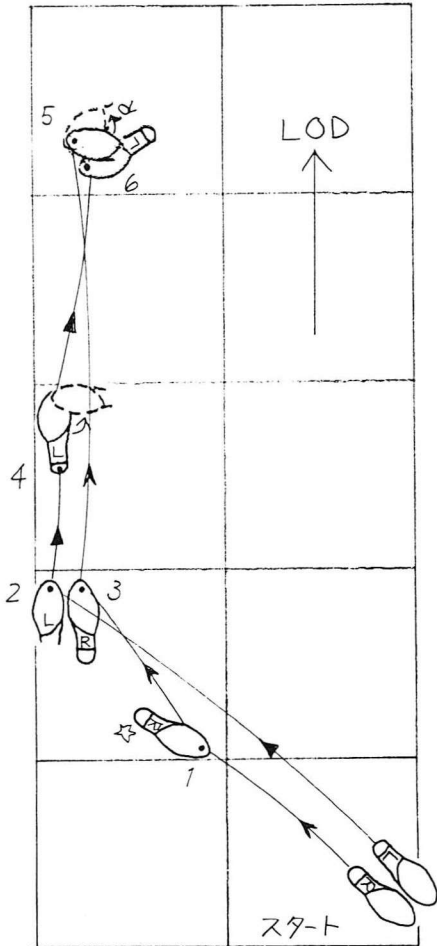
1. 右足 後退し、左回転を始めます。
2. 左足 横に。トウをL ODに向けます。
3. 右足 左足に引き寄せます。
4. 左足 ヒールから前進し左回転を始めます。
5. 右足 トウで横へ大きく振り出し、
6. 左足 右足に引き寄せます。

ここに  気をつけましょう！

2歩目左足はL ODに向けてつま先をポイントし、そこに3歩目右足のトウを床から離さず引き寄せるようにします。男性の5～6も同様の動きになります。

【フットワーク】①TH ②T ③TH ④HT
⑤T ⑥TH

【回 転 量】1～2で左へ3/8回転します（ボディの回転は少なめに）。3でボディの回転が完了します。4～5で左へ1/4、更に5～6で左に1/8回転します。



リヴァース・ターン
(女性)

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