

ナチュラル・ベーシック・ムーブメント

Natural Basic Movement

男性

ノーマル・ホールドで踊ります。

- | | | |
|---|---|------|
| 1. 右足 前進。両膝を緩め、次に伸ばします。 | 4歩間で
少しずつ
右回転。
最大1/4
まで回転
します。 | 1(S) |
| 2. 右足体重のまま、左足を右足に閉じる。
両膝を緩め、次に伸ばします。 | | 2(S) |
| 3. 左足 後退。両膝を緩め、次に伸ばします。 | | 1(S) |
| 4. 左足体重のまま、右足を左足に閉じる。
両膝を緩め、次に伸ばします。
任意に繰り返します。 | | 2(S) |

女性

ノーマル・ホールドで踊ります。

- | | | |
|---|---|------|
| 1. 左足 後退。両膝を緩め、次に伸ばします。 | 4歩間で
少しずつ
右回転。
最大1/4
まで回転
します。 | 1(S) |
| 2. 左足体重のまま、右足を左足に閉じる。
両膝を緩め、次に伸ばします。 | | 2(S) |
| 3. 右足 前進。両膝を緩め、次に伸ばします。 | | 1(S) |
| 4. 右足体重のまま、左足を右足に閉じる。
両膝を緩め、次に伸ばします。
任意に繰り返します。 | | 2(S) |

【前にくる主なフィガー】

- (1) リバース・ベーシック 1~2
- (2) アウトサイド・ベーシック
- (3) ウィスク (男性左への)
- (4) プログレッシブ・ベーシック
- (5) ロック (男性左右左)
- (6) コルタ・ジャカ (次にナチュラル・ベーシックの3~4へ)

【後に続く主なフィガー】

- (1) リバース・ベーシック (ナチュラル・ベーシックの1~2の後から)
- (2) ウィスク (男性右への)
- (3) アウトサイド・ベーシック (壁に面しているとき)
- (4) プログレッシブ・ベーシック (壁斜めに面しているとき)
- (5) コルタ・ジャカ (壁に面しているとき)
- (6) ロックス (LODに面しているとき)

リバース・ベーシック・ムーブメント
Reverse Basic Movement

男 性

ノーマル・ホールドで踊ります。

1. 左足 前進。両膝を緩め、次に伸ばします。
2. 左足体重のまま、右足を左足に閉じる。両膝を緩め、次に伸ばします。
3. 右足 後退。両膝を緩め、次に伸ばします。
4. 右足体重のまま、左足を右足に閉じる。両膝を緩め、次に伸ばします。

4歩間で
少しずつ
左回転。
最大1/4
まで回転
します。

1(S)

2(S)

1(S)

2(S)

任意に繰り返します。

女 性

ノーマル・ホールドで踊ります。

1. 右足 後退。両膝を緩め、次に伸ばします。
2. 右足体重のまま、左足を右足に閉じる。両膝を緩め、次に伸ばします。
3. 左足 前進。両膝を緩め、次に伸ばします。
4. 左足体重のまま、右足を左足に閉じる。両膝を緩め、次に伸ばします。

4歩間で
少しずつ
左回転。
最大1/4
まで回転
します。

1(S)

2(S)

1(S)

2(S)

任意に繰り返します。

【前にくる主なフィガー】

- (1) ナチュラル・ベーシックの1～2
- (2) ウィスク (男性右への)
- (3) アウトサイド・ベーシックの1～6
- (4) ロック (男性右左右)

【後に続く主なフィガー】

- (1) ナチュラル・ベーシック (リバース・ベーシックの1～2の後から)
- (2) ウィスク (男性左への)
- (3) プログレッシブ・ベーシック (リバース・ベーシックの1～2を踊り、壁斜めに面しているとき)
- (4) アウトサイド・ベーシック (リバース・ベーシック・ムーブメントの1～2を踊り、壁に面しているとき)
- (5) ロックス (リバース・ベーシックの1～2の後から。あるいは、リバース・ベーシックの4歩からロックスの4～6へ)
- (6) プロムナード・ボタ・フォゴ (壁に面したとき)
- (7) トラベリング・ボタ・フォゴ (LODに面したとき)
- (8) バウ (リバース・ベーシックの最後で女性をクロス・ホールドへリードしてから)

アウトサイド・ベーシック・ムーブメント

Outside Basic Movement

男 性

ノーマル・ホールドで壁に面して始め、同じ向きで終わります。ナチュラルやリバース・ベーシック・ムーブメントの所で述べている膝の曲げ伸ばしのアクションを各ステップで使います。

- | | |
|--|-----------------|
| 1. 右足 前進 | 1(S) |
| 2. 右足体重のまま、左足を右足に閉じる。
左回転し壁斜めに面します。 | 2(S)
左へ1/8回転 |
| 3. 左足 後退。女性を右外側にリード | 1(S) |
| 4. 左足体重のまま、右足を左足に閉じる。
女性は右側にいます。 | 2(S) |
| 5. 右足 女性の右外側に前進 | 1(S) |
| 6. 右足体重のまま、左足を右足に閉じる。
右回転し壁に面します。 | 2(S)
右へ1/8回転 |
| 7. 左足 後退 (女性とイン・ラインで) | 1(S) |
| 8. 左足体重のまま右足を左足に閉じる。 | 2(S) |

MEMO ◇アウトサイド・ベーシックは二つのナチュラル・ベーシック・ムーブメントから成り立ち、最初は左に、次は右に回転をします。ナチュラル、リバース、アウトサイド、それにプログレッシブ・ベーシックでの両足を揃える所では、しっかり揃え、ヒールは床に軽く触れています。また、カウントの最後では、揃える足の全体にある程度の体重がかかります。

アウトサイド・ベーシック・ムーブメント

女性

ノーマル・ホールドで壁に背面して始め、同じ向きで終わります。
ナチュラルやリバース・ベーシック・ムーブメントの所で述べている
膝の曲げ伸ばしのアクションを各ステップで使います。

- | | |
|---|------|
| 1. 左足 後退 | 1(S) |
| 2. 左足体重のまま、右足を左足に閉じる。
左回転し壁斜めに背面します。 左へ1/8回転 | 2(S) |
| 3. 右足 男性の右外側に前進 | 1(S) |
| 4. 右足体重のまま、左足を右足に閉じる。
男性の右側にいます。 | 2(S) |
| 5. 左足 後退。男性が右外側にきます。 | 1(S) |
| 6. 左足体重のまま、右足を左足に閉じる。
右回転し壁に背面します。 右へ1/8回転 | 2(S) |
| 7. 右足 前進（男性と向き合って） | 1(S) |
| 8. 右足体重のまま左足を右足に閉じる | 2(S) |

【前にくる主なフィガー】

- (1) ナチュラル・ベーシック（回転して壁に面する）
- (2) リバース・ベーシックの1～2で壁に面した場合
- (3) アウトサイド・ベーシック
- (4) ウィスク（男性左への）
- (5) プログレッシブ・ベーシック～アウトサイド・ベーシックを壁斜めに踊り、回転してLODに面する。
- (6) トラベリング・ボタ・フォゴ（男性左右左の）～中央斜めにアウトサイド・ベーシックの5～8を踊り壁斜めに終わる。男性は6歩目か8歩目で女性をスクエアに戻す。

【後に続く主なフィガー】

- (1) ナチュラル・ベーシック
- (2) リバース・ベーシック（アウトサイド・ベーシックの1～6の後で）
- (3) ウィスク（男性右への）
- (4) コルタ・ジャカ
- (5) 男性、LODに面し右足OPで始めるトラベリング・ボタ・フォゴ（アウトサイド・ベーシックの2歩目で左に1/4回転し、4歩目の後から）
- (6) プロムナード・サンバ・ウォーク：男性はアウトサイド・ベーシックの3～4歩目で女性をPPにさせ、右足のウォークに入る。この間女性はアウトサイド・ベーシックの1～2からボタ・フォゴ（右左右）を踊り、左足のウォークに入ります。

ナチュラル・オールタナティブ・ベーシック・ムーブメント

Natural Basic Movement (Alternative method)

男 性

ノーマル・ホールドで踊ります。

1. 右足 前進。ステップの最後で両膝を緩めます。 1(S)
2. 左足に体重の一部をかけて右足に閉じます。 'a'
両膝を伸ばします。
3. 右足に全体重を移動。両膝を緩めてから伸ばします。 2(S)
4. 左足 後退。ステップの最後で両膝を緩めます。 1(S)
5. 右足に体重の一部をかけて左足に閉じます。 'a'
両膝を伸ばします。
6. 左足に全体重を移動。両膝を緩めてから伸ばします。 2(S)

女 性

男性のステップを4～6、1～3の順でステップします。

MEMO

◇サンバの音楽は中位から速いテンポで演奏されるので、ベーシック・ムーブメントを、この「代わりの」(オールタナティブとは「代わりの」の意味です)リズムで踊るのはとても自然な事です。男性が1,2とベーシック・ムーブメントを踊る間、女性が'1a2'と3歩踏んでも全く構いません。また、その逆もあります。しかし1小節で2歩踏む方が疲れなくて済みます。

◇1,2とカウントするときを使う膝の曲げ伸ばしには、ドロッピング・アクションというサンバの特徴があります。このドロッピング・アクションの踊り方は次のようになります。

男性のドロッピング・アクション	カウント
1. 右足、ボールで前進。直ちにフラットになり、右足に体重が乗り次第、両膝を曲げます。	1
2. 左足を右足に揃えながら、両膝を伸ばします：左足が右足に揃うとき(しっかりと、ボールからフラットに、体重をかけずに)、両膝を緩めます。	2
3. 左足を後退しながら両膝を伸ばします：左足に体重が乗り次第、両膝を緩めます。	1
4. 右足を左足に揃えながら、両膝を伸ばします：右足が左足に揃うとき(しっかりと、ボールからフラットに、体重をかけずに)、両膝を緩めます。	2

右足が前進するときに両膝を伸ばし、1から繰り返します。

プログレッシブ・ベーシック・ムーブメント
Progressive Basic Movement

男 性

ノーマル・ホールドで壁斜めに面して踊ります。

- | | |
|--------------------------|------|
| 1. 右足 前進 | 1(S) |
| 2. 右足体重のまま、左足を右足にしっかり揃える | 2(S) |
| 3. 左足 横に | 1(S) |
| 4. 左足体重のまま、右足を左足にしっかり揃える | 2(S) |

任意に繰り返し、LODに沿って進みます。

女 性

ノーマル・ホールドで壁斜めに背面して踊ります。

- | | |
|--------------------------|------|
| 1. 左足 後退 | 1(S) |
| 2. 左足体重のまま、右足を左足にしっかり揃える | 2(S) |
| 3. 右足 横に | 1(S) |
| 4. 右足体重のまま、左足を右足にしっかり揃える | 2(S) |

任意に繰り返し、LODに沿って進みます。

MEMO

◇他のベーシック・ムーブメントでは意図的な膝の曲げ伸ばしを行ない、下に沈むバウンスを用いますが、このフィガーで膝の曲げ伸ばしは極僅かです。プログレッシブ・ベーシックでの2歩目と4歩目は遅らせて閉じ、両足がシャープに揃う感じをだします。

【前にくる主なフィガー】

- (1) ナチュラル・ベーシック (壁斜めに回転して)
- (2) リバース・ベーシックの1~2で壁斜めに面したとき
- (3) プログレッシブ・ベーシック
- (4) ウィスク (男性左への) で壁斜めに面したとき

【後にくる主なフィガー】

- (1) ナチュラル・ベーシック
- (2) リバース・ベーシック (プログレッシブ・ベーシックの1~2の後で)
- (3) コルタ・ジャカ (壁に面するよう回転して)
- (4) パウ (プログレッシブ・ベーシックの1~2の後で)

サンバ・ウィスク

Samba Whisks

一般にノーマル・ホールドで、男性は壁に面して（女性は壁に背面して）踊ります。ベーシック・ムーブメント同様、カウント1と2でドロップング・アクションが使われます。

男 性

- | | | |
|--|---------------|------|
| 1. 右足 横に (小さく) | } 右への
ウィスク | 1(S) |
| 2. 左足、右足後ろに軽くトウ・ターン・アウト
してクロス (おおよそトウをヒールに) | | 'a' |
| 3. その場で右足に体重を乗せかえる | } 左への
ウィスク | 2(S) |
| 4. 左足 横に (小さく) | | 1(S) |
| 5. 右足、左足後ろに軽くトウ・ターン・アウト
してクロス (おおよそトウをヒールに) | | 'a' |
| 6. その場で左足に体重を乗せかえる | | 2(S) |

女 性

- | | | |
|--|---------------|------|
| 1. 左足 横に (小さく) | } 左への
ウィスク | 1(S) |
| 2. 右足、左足後ろに軽くトウ・ターン・アウト
してクロス (おおよそトウをヒールに) | | 'a' |
| 3. その場で左足に体重を乗せかえる | } 右への
ウィスク | 2(S) |
| 4. 右足 横に (小さく) | | 1(S) |
| 5. 左足、右足後ろに軽くトウ・ターン・アウト
してクロス (おおよそトウをヒールに) | | 'a' |
| 6. その場で右足に体重を乗せかえる | | 2(S) |

MEMO

◇サンバ・ウィスクで少しずつ右や左に回転する事もできますが、上の説明のように踊るのが一般的です。男女向き合って踊り、ヒップは回転させません。

右へのサンバ・ウィスク

【前にくる主なフィガー】

- (1) ナチュラル・ベーシック
- (2) アウトサイド・ベーシック
- (3) パウの1~3
- (4) 左へのウィスク

【後に続く主なフィガー】

- (1) リバース・ベーシック
- (2) 左へのウィスク
- (3) プロムナード・ボタ・フォゴ
- (4) プロムナード・サンバ・ウォーク:
男性はサンバ・ウィスクの右足の上で
左へ約1/4回転してから

左へのサンバ・ウイスク

- | | |
|--|---|
| <p>【前にくる主なフィガー】</p> <p>(1) リバース・ベーシック</p> <p>(2) パウ</p> <p>(3) 男性右足のプロムナード・サンバ・ウォーク：右へ約1/4回転し、壁に面してウイスクに入ります。</p> <p>(4) 右へのウイスク</p> | <p>【後に続く主なフィガー】</p> <p>(1) ナチュラル・ベーシック</p> <p>(2) 右へのウイスク</p> <p>(3) アウトサイド・ベーシック</p> <p>(4) コルタ・ジャカ</p> <p>(5) プロGRESSIVE・ベーシック（ウイスクで壁斜めに回転したとき）</p> |
|--|---|

プロムナード・サンバ・ウォークス

Promenade Samba Walks

男 性

ノーマル・ホールドでPPになり、LODに面して踊ります。

- | | |
|--|------|
| 1. 左足 前進。両膝を緩め両ヒップが前方へ僅かに動きます。 | 1(S) |
| 2. 右足 後退。小さくステップレトウに体重の一部をかけます。両膝を伸ばし始め、両ヒップを通常的位置に戻し始めます。 | 'a' |
| 3. 左足 少し後ろに引き寄せて全体重を乗せ、両膝、両ヒップは通常的位置に戻ります。 | 2(S) |
| 4. 右足 前進。両膝を緩め両ヒップが前方へ僅かに動きます。 | 1(S) |
| 5. 左足 後退。小さくステップレトウに体重の一部をかけます。両膝を伸ばし始め、両ヒップを通常的位置に戻し始めます。 | 'a' |
| 6. 右足 少し後ろに引き寄せて全体重を乗せ、両膝、両ヒップが通常的位置に戻ります。 | 2(S) |
- 任意に繰り返し、LODに沿って少しずつ進みます。

女性

ノーマル・ホールドでPPになり、LODに面して踊ります。

- | | |
|--|------|
| 1. 右足 前進。両膝を緩め両ヒップが前方へ僅かに動きます。 | 1(S) |
| 2. 左足 後退。小さくステップレトウに体重の一部をかけます。両膝を伸ばし始め、両ヒップを通常的位置に戻し始めます。 | 'a' |
| 3. 右足 少し後ろに引き寄せて全体重を乗せ、両膝、両ヒップが通常的位置に戻ります。 | 2(S) |
| 4. 左足 前進。両膝を緩め両ヒップが前方へ僅かに動きます。 | 1(S) |
| 5. 右足 後退。小さくステップレトウに体重の一部をかけます。両膝を伸ばし始め、両ヒップを通常的位置に戻し始めます。 | 'a' |
| 6. 左足 少し後ろに引き寄せて全体重を乗せ、両膝、両ヒップは通常的位置に戻ります。 | 2(S) |

任意に繰り返し、LODに沿って少しずつ進みます。

MEMO

◇この動きを通し、両肩は水平かつ、ぶれないようにします。そのためには1歩目と4歩目では全体重を乗せるようにします。

【前にくる主なフィガー】

- (1) 男性右へのウイスクで左へ約1/4回転しPPになってから
- (2) プロムナード・ポタ・フォゴ（男性左右左）からサンバ・ウォークスの4～6
- (3) アウトサイド・ベーシックの1～4：4歩目で女性をPPにしサンバ・ウォークスの4～6へ。この時女性は、アウトサイド・ベーシックの1～2を踊り、プロムナード・ポタ・フォゴの右左右からサンバ・ウォークスの4～6を踊ります。

【後に続く主なフィガー】

- (1) 男性左へのウイスク（右へ約1/4回転し壁に面してから）
- (2) サンバ・ウォークスの1～3の後にプロムナード・ポタ・フォゴ（男性右左右でカウンターPPになる）
- (3) サンバ・ウォークスの1～3の後で、PPのままナチュラル・ベーシック・ムーブメントに入り、2歩目で右回転して女性に向きます。