

# 26 コントラ・チェック

Contra Check

スクエアで男性右足、女性左足に立った所からなら、いつでもこのフィガーに入ることができます。派手さに釣られてしまわず、足の出し方からゆっくりと練習しましょう。

## ♠ 男性

ここでは LOD に沿ってプロムナード・リンクを踊り、スクエアに戻った所から説明をします。

～右股関節をゆるめてから～

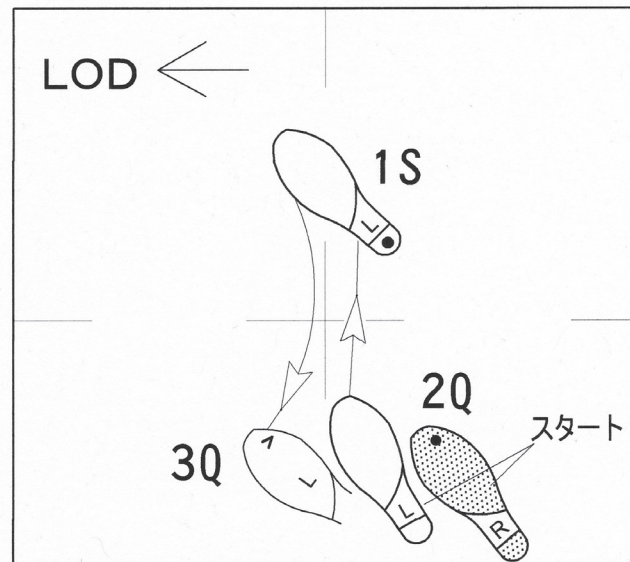
1. 左足 ボディを左回転しながら、前進◎。右膝が前に入ります。(S)
2. 右足に体重を戻します。ボディが右回転します。(Q)
3. PP になり、左足を横に置きます。(Q)

### ここに気をつけましょう！

- ♠ 1歩目は右膝・足首をゆるめてロアーしながら、左足ボールを床の上を滑らすようにCBMPに伸ばしていき、瞬時にヒールから着いてコントラ・チェックになります。
- ♠ 変化をつけたいときは1歩目でエクストラ・スローを使ったリ、2～3歩目をSSとゆっくり戻すなどしてみましょう。

### フットワーク

- 1.H 2.BH 3.左足BのIE



### ♥ 女性

ここでは LOD に沿ってプロムナード・リンクを踊り、スクエアに戻った所から説明をします。

～左股関節をゆるめてから～

1. 右足 ボディを左回転しながら後退◎。(S)
2. 左足に体重を戻します。ボディが右回転します。(Q)
3. PP になり、右足を横に置きます。(Q)

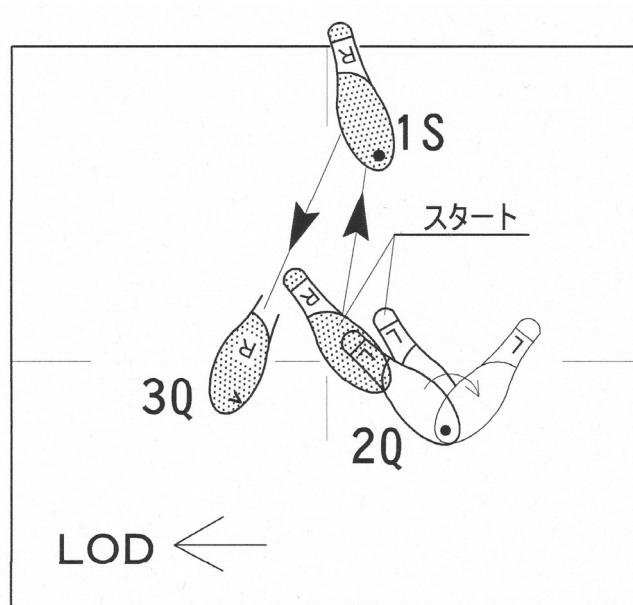
### ここに気をつけましょう!

♥コントラ・チェックに入ると分かってても、危ないですから決して自分から積極的に頭を倒してラインを作りにつかないでください。ラインは動きの結果として出るものです。

♥1歩目ではヒールを下ろすとボディが落ちてしまうので、ヒールは着きません。右足ボールで床をプレスし、腿もヒップも使って自分の下半身を男性の方向へ押し上げると、上半身は逆に後ろに反り、ラインが出ます。その間左足はボールのアウトサイド・エッジで床をおさえておきます。

### フットワーク

- 1.B 2.BH 3.左足フラットで回転して、右足BのIE



### アマルガメーション例

- (1) (LOD に沿って) クローズド・プロムナード～コントラ・チェック～ナチュラル・プロムナード・ターンの1～4～ロック・ターンの2～7
- (2) (LOD に沿って) オープン・プロムナード～右へのアウトサイド・スイブル～コントラ・チェック～チェイス
- (3) (中央斜めに) フォーラウェイ・リバース&スリップ・ピボット～コントラ・チェック～バック・オープン・プロムナード～ファイブ・ステップ