

14 ナチュラル・ホバー・テレマーク

Natural Hover Telemark

ナチュラル・テレマークの間に男性のヒール・プルとホバー・アクションが入る、かなり難易度の高いフィガーです。

♣ 男性

壁斜めに面して始め、中央斜めに面して終わります。

～左足首をゆるめてから～

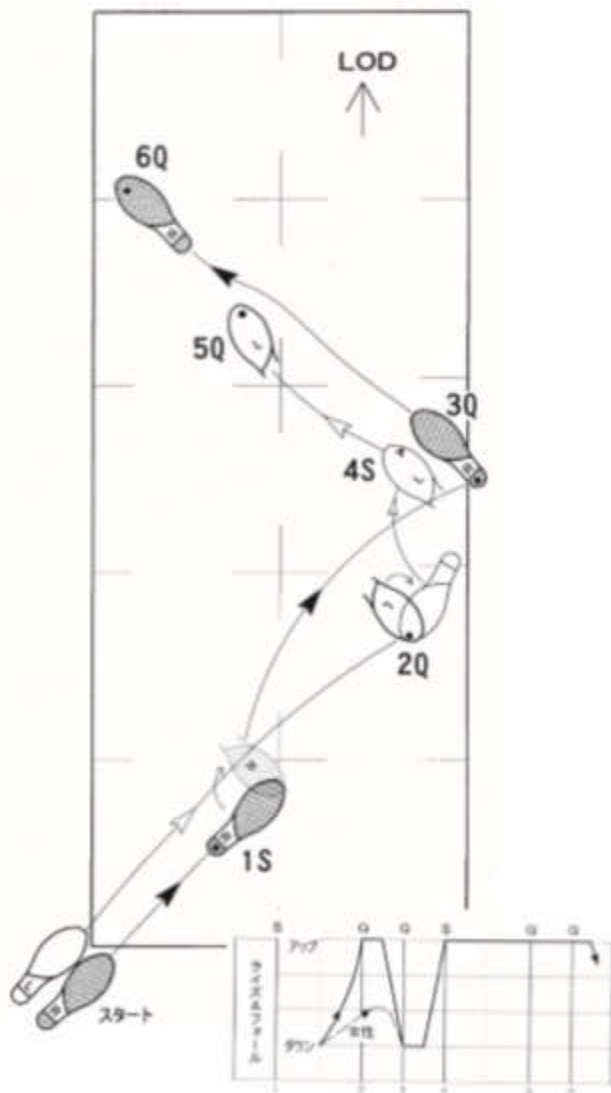
1. 右足 前進。右回転を始めます。(S)
2. 左足 横にステップ。アップからすかさずロアーし、中央斜めに背面します。(Q)
3. 右足 ヒール・プルしながら横にステップし、ライズして中央斜めに面します。(Q)
4. 右足体重のまま左膝を寄せ、左足トウのインサイド・エッジで床を押えながら、アップを保ちます。(S)
5. 左足 斜め前に前進。(Q)
6. 右足 アウトサイドに前進Ⓞ。(Q)

ここに気をつけましょう!

♣ライズ・アンド・フォールに十分気をつけましょう。また、2歩目で右スウェイ、3、4歩目で左スウェイを使いましょう。

フットワーク

- 1.HT 2.TH 3.H～FのIE～WF
4.右足T、左足TのIE 5.T 6.TH



14 ナチュラル・ホバー・テレマーク *Natural Hover Telemark*

♥ 女性

壁斜めに背面して始め、中央斜めに背面して終わります。

～右足首をゆるめてから～

1. 左足 壁斜めに後退。ヒール・ターンを始めます。(S)
2. 右足 左足に閉じてヒール・ターンを完了します。(Q)
3. 左足 ダウンで横にステップし、最後にライズします。(Q)
4. 左足体重のまま、右足を左足にブラッシュ。今、中央斜めに背面しています。(S)
5. 右足 斜め前へ後退。男性がアウトサイドに出られる用意をします。(Q)
6. 左足 後退。男性がアウトサイドに出られます。(Q)

ここに気をつけましょう!

♥女性は普通のヒール・ターンで始まりますが、3歩目に出ていくときの2歩目のライズが殆ど感じられないまま、低く出て行き、3の終わりでやっと普通のライズになります。これはすべて、男性の特殊なライズ・アンド・フォールに起因しています。

♥2歩目で左スウェイ、3、4歩目で右スウェイを使いましょう。

フットワーク

1.TH 2.HT 3.T 4.左足T、右足TのIE 5.TH 6.TH

後ろに

