17 クロス・スイブル
Cross Swivel

クイックステップのスピードを演出するには、速いカウントの連続で踊るだけではなく、間に“S”カウントのステップが入ることで、前後のスピードが強調されます。ここで取り上げるクロス・スイブルは、そうした味付けをする最適のフィガーと言えるでしょう。

♠男性

壁斜めに面して始め、中央斜めに面して終わります。

～右足首をゆるめて～

1. 左足　ヒールから前進し左回転を始めます。フラットのままでライズはしません。(S)

2. スイブルしている左足の少し後ろに右足を寄せます。しかし、右足に体重はかけません。(S)

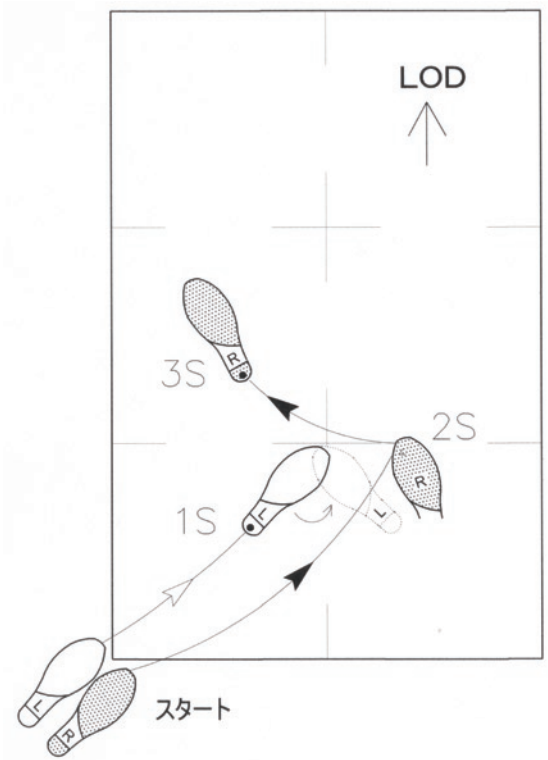
3. 右足　アウトサイドに前進 © します。(S)

ここに気をつけましょう！

♠２歩目では自然に左スウェイがかかりますので、右足は左足から少し離れていても構いません。

♠フィッシュテイルのように前進から始まるフィガーがくる場合、クロス・スイブルの３歩目は次のフィガーの１歩目と重なります。１歩目でチェックし、後退運動からランニング・フィニッシュに入ることもあります。

♠ライズ・アンド・フォールはありません。



フットワーク 1. H　2. 左足フラットのままトウにプレッシャーをかけてスイブル。その間、右足はトウのインサイド・エッジで床をプレスしてバランスをコントロールします　3. 右足 H。次に前進するときは HT になります

17 クロス・スイブル Cross Swivel

♥ 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。

～左足首をゆるめてから～

1. 右足　後退。左回転がはじまります。(S)

2. 右足の上でスイブルを継続して、中央斜めに背面します。右スウェイがかかるので、左足は右足の少し前方に寄ってきます。(S)

3. 左足　後退 ©。男性がアウトサイドに出てきます。(S)

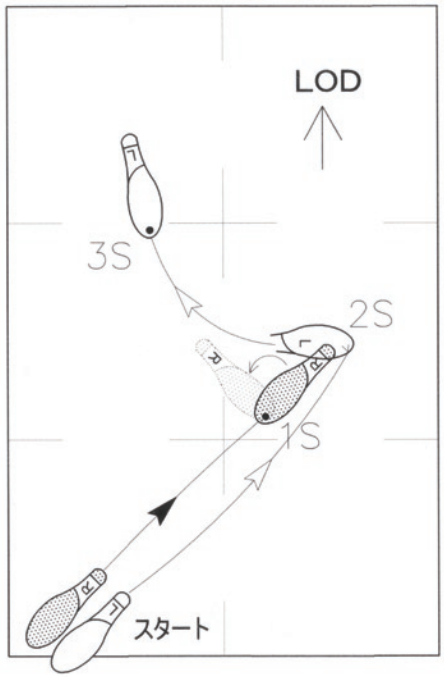
ここに気をつけましょう！

♥ 1 歩目を後退してヒールに体重移動する前にスイブルが始まりますから、スイブル中、ヒールは軽く床に触れている程度ですが、スイブルが終わった時点で右足はフラットになり、ヒールがしっかり床に着いています。

♥ライズ・アンド・フォールはありません。

フットワーク

1. TH　2. 左足ヒールで引き寄せてから、トウのインサイド・エッジで床を押え、体重は乗せません。　3. 左足 T。後続のステップによっては TH になります。



アマルガメーション例

(1) クイック・オープン・リバース ～ リバース・ピボット ～（壁斜めに）クロス・スイブル ～（中央斜めに）フィッシュテイル（壁斜めに終わります）

(2) リバース・ピボット ～（LOD に）クロス・スイブル ～（前の足に体重をもどして）ランニング・フィニッシュ