

“ラテン” シンプル&ビューティフル L6

SIMPLY BEAUTIFUL - LATIN



Presented by: GEOFFREY HEARN
with: CORKY & SHIRLEY BALLAS
BRITISH & INTERNATIONAL PROFESSIONAL LATIN CHAMPIONS

Presented by Geoffrey Hearn
for HEARN & SPENCER LTD., House of Dance, The Courtyard,
Aurelia Road, Croydon CR0 3BF
Protected by Copyright

日本語版

ラテン (L 6)

シンプル アンド ビューティフル

ラテンコンペダンスシリーズ第6巻目のビデオによろこそ。

このビデオではシンプルなフィガーもトップダンサーによって踊られると、いかに美しく見えるかをお見せ致します。皆様ご自身のダンスを向上させたいならば、ベーシックムーブメントをしっかり練習して、チャンピオンのダンスを見習ってください。

また、発展させたアドバンススタイルにおいても、ベーシックアクションがいかに大切であるか、そしてどんなに美しいかを見ていただきたいと思います。

コーキーとシャーリーはリズム感覚がとてすばらしいことで有名です。彼らは脚部のアクションをこの上なく発展させていますので、そのシンプルでビューティフルなダンスがご覧になれると思います。もちろん、高度な振付の中でもそのシンプルさと美しさを十分発揮しております。

音楽をフルに使って踊った場合、回転量や足のアラインメントが多少違うこともあります。フィガーを分解して踊る場合、アクションにスピードが足りないこともあります。そして解説は通常の指導技術に基づいて書かれており、トッププロのみが時として見せる高度なアクションには基づいておりません。カメラの位置によってはエンディングを新L O Dに取る場合もあります。技術書では同一L O Dに進む場合でも、グループで実際に新L O Dに進む時には注釈をつけております。

それではチャンピオンの演技をお楽しみください。そしてコーキーとシャーリーが、どのように自分達のルーティンに到達したかを学び取ってください。

どうか全英とインターナショナルプロラテンチャンピオンのコーキーとシャーリー・バラスのすばらしいダンスを、くつろいで鑑賞してください。

シンプル アンド ビューティフル

SIMPLY BEAUTIFUL

LATIN

チャチャチャ

グループ1

グループ2

グループ3

グループ4

サンバ

グループ1

グループ2

グループ3

グループ4

ルンバ

グループ1

グループ2

グループ3

グループ4

パソドブレ

グループ1

グループ2

グループ3

グループ4

ジャイブ

グループ1

グループ2

グループ3

グループ4

チャチャチャ

グループ 1 : ベーシックアイデア

- ホッケースティック → オープンヒップツイストウィズフットチェンジ
→ スプリットキューバンブレイク → タンデムスポットターン
→ フットチェンジ

ファンポジションで壁に面して始める。

- 1-10 男 左足前進、ホッケースティック、逆壁斜に面す。
女 右足を左足へ閉じてスタート。 2 3 4 & 1 2 3 4 & 1
- 11-20 男 左足前進、オープンヒップツイストの1-7 (2 3 4 & 1 2 3)。
右足を左足へ閉じる(4)。セームフットレフトサイドバイサイドポジションで左足横へ。ホールドを離す(1)。
女 右足後退、オープンヒップツイスト、ステップ18-20でオーバーターンし、壁に面す。 2 3 4 & 1 2 3 4 & 1
- 21-26 男女 右足前進、スプリットキューバンブレイク。 2 & 3 4 & 1
- 27-31 男女 右足前進、タンデムスポットターンtoL、左へ3/4回転、逆LODに面し、女子は男子の後。 2 3 4 & 1
- 32-37 男 左足前進(&)。右足体重をかけずに左足の後に交叉(2)。
右へ1/2ツイストして左足に乗り、オープンポジションでLODに面す(3)。右足前進、シャッセ、左手と右手のホールドとなる(4 & 1)。
女 左足を右足へ閉じる(2)。ヒップアクションをつけて両足をわずかに後へ引く(3)。左足後退、シャッセ(4 & 1)。 & 2 3 4 & 1

グループ 2 : アドバンススタイルへ発展

- オーバーターンドホッケースティック → フットチェンジ
→ サイドバイサイドターン → タイプオブスプリットキューバンブレイク
→ タンデムターン → フットリズム&フットチェンジ

ファンポジションで壁に面して始める。

- 1-5 男 左足前進、ホッケースティックの1-5。
女 右足を左足へ閉じてスタート。 2 3 4 & 1
- 6-10 男 右足後退、ホッケースティックの6-10、逆LODに面す。
女 左足前進(2)。右足前進(3)。左へ1回転して左足を右足へ閉じる(&)
右足前進(4)。左足後退(1)。 2 3 & 4 1
- 11-15 男 女子の右側を通過しながら左足前進(2)。ホールドを離し、右足前進、
左へ1/2回転、終わりに後へ(3)。左足前進、右へ1/2回転(4)。
右足横へ、右へ1/4回転、セიმフットライトサイドバイサイドポジション
で逆LODに面す。
女 右足前進(2)。左足前進、スパイラルターンで右へ1回転(3)。
右足前進、スリーステップターン、右へ3/4回転(4 & 1)。 2 3 4 & 1
- 16-19 男女 左足前進、右へ1/4回転(2)。右足横へ、右へ3/4回転(3)。
ステップ16-17をリピート(4 1)。 2 3 4 1
- 20-25 男女 左足前進、キューバンブレイクの1-3(2 & 3)。右足を左足へ閉じる
(4)。左足その場に(&)。右足横へ(1)。
Note: ステップ23と24で腰から前傾するとよいシェイプとなる。 2 & 3 4 & 1
- 26-31 男女 ステップ20-25をリピート。 2 & 3 4 & 1
- 32-33 男女 左足前進、タンデムスポットターンの1-2、右へ3/4回転、壁に面す。2 3
- 34-36 男 女子を後に左足前進(4)。右足部分体重で横へ(&)。
左足部分体重で横へ(1)。
女 左足前進、男子の背後へシャッセ。 4 & 1
- 37-44 男 その場でロック右左右左(2 & 3 &)。右足前進(4)。左へ1/2回転、
左足に体重移動(&)。右足前進、オープンポジションで左手と右手のホー
ルドとなり、中央に面す(1)。
女 右足を左足へ閉じ、その場で足踏み、男子の後に面す(& 2 & 3 &)。
左足後退、シャッセ(4 & 1)。 & 2 & 3 & 4 & 1

グループ 3 : ベーシックアイデア

- オープンヒップツイストスパイラル → アレマーナ
→ クロスベーシックウィズアレマーナターン
→ クロスベーシックウィズスパイラルエンディング

オープンポジションでL O Dに面して始める。

- 1-10 男 左足前進、オープンヒップツイストスパイラル、ファンポジションになる。
女 右足後退でスタート。 2 3 4 & 1 2 3 4 & 1
- 11-20 男 左足前進、アレマーナ、終わりに横へ。
女 右足を左足へ閉じてスタート。 2 3 4 & 1 2 3 4 & 1
- 21-25 男 左足を右足の前へ、クロスベーシックの1-5。
女 右足を左足の後にしてスタート。 2 3 4 & 1
- 26-30 男 右足後退、アレマーナの6-10、終わりに横へ。
女 右へ回転しながら左足前進してスタート。 2 3 4 & 1
- 31-35 男 左足を右足の前へ、クロスベーシックの1-5、ステップ35で女子をスパイラルにリード。
女 右足を左足の後にしてスタート。ステップ35で左へ1/2スパイラルターン。 2 3 4 & 1
- 36-40 男 右足後退、スパイラルの6-10、オープンポジションとなる。
女 左足前進でスタート。 2 3 4 & 1

グループ 4 : アドバンススタイルに発展

ランジヒップツイストスパイラルオーバーターン

- マンボクロスボディリード → 女子クロッシングアクション
- フットチェンジ → ランニングボックス → フットリズム
- フットチェンジ

オープンポジションで壁に面して始める。

- 1-5 男 左足前進、オープンヒップツイストの1-5、終わりに女子右側で左足ランジ。
女 右足後退でスタート、終わりに右へ1/4回転して右足後退。 2 3 4 & 1
- 6-12 男 右足に体重移動(2)。左アームの下に女子を左回転させながら左足に体重移動(3)。右足前進、シャッセ、左へ1/4回転、オープンポジションでLODに面す(4 & 1)。
女 左足前進(2)。右足前進、左へ1回転(&)。ステップ6と7をリピート(3 &)。左足前進(4)。右足前進、左へ1/2回転(&)。
左足後退(1)。 2 & 3 & 4 & 1
- 13-18 男 クローズドホールドで左足前進、マンボクロスボディリード、左へ1/2回転、右足ランジで逆LODに面す。
女 右足後退でスタート。 2 & 3 4 & 1
- 19-23 男 その位置のまま、右手のホールドを離し、わずかにボディを動かして女子をリード(2 3 4)。左足を右足へ閉じる(1)。
女 右足を左足の後に交叉(2)。左足を右足の後に交叉(3)。
右足を左足の後に交叉(4)。左足を右足へ閉じる(&)。右足横へ(1)。
2 3 4 & 1
- 24-28 男 右足横へ、左手のホールドを離し、左手で左手を取ってホールドし、女子を止める(2)。左足に体重移動(3)。ホールドを離し、右足前進、右へ回転(4)。左足後退、右へ5/8回転、逆中央斜に背面。
ここでセイムフットでライトサイドバイサイドポジションとなる(1)。
女 左足前進、右へ1/4回転(2)。後の右足に体重移動(3)。左足前進、スリーステップターンtoL、左へ7/8回転(4 & 1)。 2 3 4 & 1

- 29-31 男女 右足後退、ジグザグ、左へ1/4回転、中央斜に面す。 2 & 3
- 32-34 男女 左足前進、ジグザグ、左へ3/8回転、L O Dに背面。 4 & 1
- 35-37 男女 右足後退、ジグザグ、左へ3/8回転、壁斜に面す。 2 & 3
- 38-41 男女 左足を右足へ閉じ、その場で足踏み。 & 4 & 1
- 42-44 男女 両膝を曲げる(2)。ジャンプして開脚(&)。ジャンプして閉脚(3)。
 Note: 男子右へ1/4回転、女子左へ1/4回転、オープンポジションとなる。
- 【フットチェンジ】 2 & 3
- 45-47 男 右足前進、シャッセ、左手と右手のホールド。
 女 左足後退、シャッセ。 4 & 1

サンバ

グループ 1 : ベーシックアイデア

ジグザグ&スピン → トラベリングボルタ → スポットボルタ
→ ステーションリーサンバウォーク

ダブルホールドでオープンポジション、壁に面して始める。

- 1-6 男 PPで右足前進、ジグザグ(1&2)。左足前進、スリーステップターン
toL、終わりに女子の背後を横切って右手を取ってホールドする(2&2)。
女 左足前進でスタート。 1 a 2 2 a 2
- 7-13 男 右足を左足の前へ、トラベリングボルタtoL。
女 左足を右足の前にしてスタート。 3 a 2 a 4 a 2
- 14-19 男 左足を右足の前へ、スポットボルタtoL & R。
女 右足を左足の前へ、スポットボルタtoR & L。 5 a 2 6 a 2
- 20-25 男 再び手を取りダブルホールド、左足前進、ステーションリーサンバウォーク
を2回します。
女 右足前進でスタート。 7 a 2 8 a 2

グループ 2 : アドバンススタイルへ発展

シンコペーティッドジグザグ&スピン → スローボルタ
→ ボルタターンtoレフトサイドバイサイドポジション → バツカダ

ダブルホールドでオープンポジション、壁に面して始める。

- 1-7 男 PPで右足前進、ジグザグ(1 a 2)。左足前進、スリーステップターン
toL、終わりに右手と左手のホールドとなる(a 2 a)。(リズムに注意)
ステップ1をリピート(2)。
女 左足前進でスタート。 1 a 2 a 2 a 2
- 8-11 男 左足横へ、スローボルタを2回。
女 右足横にしてスタート。 a 3 2 a 4 2
- 12-14 男 ホールドを離し、左足を右足の前へ、ボルタスポットターン、左へ1回転、
壁に面す。
女 右足を左足の前へ、ボルタスポットターン、右へ1・1/4回転、わずかに
LODへ進み、LODに面す。 5 a 2
- 15-17 男 右足横へ、クカラッチャ、ステップ17で左へ1回転。
終わりにソロレフトサイドバイサイドポジションで壁に面す。
女 左足横へ、クカラッチャ、ステップ17で右へ1・1/4回転。 6 a 2
- 18-27 男 左足小さく前進(7)。左足の後の右足へ体重を戻す(&)。
左足を右足の後へ(a)。右足小さく前進(2)。右足の後の左足へ体重を
戻す(&)。右足を左足の後へ(a)。ステップ18-20をリピート(8 & a)
右足小さく前進(2)。
Note: 後続フィガーによっては体重を後の左足にかけ、カウント(&)。
女 右足小さく前進でスタート。 7 & a 2 & a 8 & a 2

グループ 3 : ベーシックアイデア

プロムナード&カウンタープロムナードラン → シャドーロック
→ トラベリングドロップボルタ

壁斜に面してPPで始める。

- 1-9 男 右足前進、プロムナードを3歩、カウンタープロムナード、プロムナードラン、PPでLODに沿って進む。
女 左足後退でスタート。 1 a 2 2 a 2 6 a 2
- 10-18 男 右足小さく前進、ボタフォゴを3回、女子を左右左へ回転させながらシャドーロック、ホールドをR to R、L to L、R to Rと取る。
女 右足横からスタート、オーバートールドオープンロックを3回、1回ごとにLODに面し、男子に背面。 4 a 2 5 a 2 3 a 2
- 19-25 男 左手で右手を取るホールドに変え、右足を左足の前へ、右へ1/4回転、壁に面し、トラベリングボルタtoL。女子は左側の腕の長さの距離のところで反対方向に面す。
女 左足横へ、右へ1/2回転、LODに背面(7)。右足横へ、引き続き右へ1/4回転、壁に背面(a)。引き続き左足を右足の前へトラベリングボルタtoR (2 a 8 a 2)。 7 a 2 a 8 a 2

グループ 4 : アドバンススタイルへ発展

クカラッチャの一種 → プロムナードラン → 3ステップラン
→ プロムナードラン → 3ステップラン → ロック → ボルタスポットターン

ソレフトサイドバイサイドポジションで壁に面して始める。

- 1-10 男 右足横へ(1)。左足に体重移動(&)。右足を左足へ閉じる(a)。
左足横へ(2)。右足に体重移動(&)。左足を右足へ閉じる(a)。
ステップ1-2をリピート(2&a)。左足斜前進、左へ1/8回転、壁斜
に面し、オープンポジションで右手で右手を取るホールドとなる(2)。
女 左足横にしてスタート。終わりに右足を左足を横切る形で前進、左へ1/8
回転、壁斜に面し、それから続けて右足で左へ1/2回転、終わりに後退、
壁斜に背面。 1 & a 2 & a 2 & a 2
- 11-13 男 右足前進、プロムナードランの1-3。
女 左足後退でスタート。 3 a 2
- 14-16 男 後の左足へ体重を戻す(4)。右足後退(a)。前の左足へ体重を戻す(2)
オープンポジションとなる。
女 右足前進、スリーステップラン、ステップ16で左へ1/2回転、LODに
背面。 4 a 2
- 17-22 男女 ステップ11-16をリピート、ステップ22でオーバーターンして女子中央斜に
背面。 5 a 2 6 a 2
- 23-25 男 後の右足にロック(7)。前の左足にロック(a)。後の右足にロック(2)
女 後の左足にロックしてスタート。 7 a 2
- 26-28 男 左足を右足の前へ、ボルタスポットターン、1回転してフェイスングポジショ
ンとなる。
女 右足を左足の前にしてスタート。 8 a 2

ルンバ

グループ 1 : ベーシックアイデア

- アレマーナ → アドバンストヒップツイストの1-3
→ プロムナードウォーク → キューバンロック → アレマーナの4-6
→ ロープスピニング

ファンポジションで壁に面して始める。

- 1-6 男 左足前進、アレマーナ。
女 右足を左足へ閉じてスタート。 2 3 4 1
- 7-9 男 左足前進、アドバンストヒップツイストの1-3。
女 右足後退でスタート。 2 3 4 1
- 10-12 男 右足前進、PPでウォークを3歩、LODに沿って進む。
女 左足前進でスタート。 2 3 4 1
- 13-15 男 左足横にしてキューバンロック。
女 右足横にしてスタート。 2 3 4 1
- 16-18 男 右足後退、アレマーナの4-6。
女 左足前進でスタート。ステップ18で続けて右へ回転、ロープスピニングスパ
イラル。 2 3 4 1
- 19-24 男 左足横へ、ロープスピニングに入ります。
女 右足前進でスタート。 2 3 4 1 2 3 4 1

グループ 2 : アドバンストスタイルへ発展

R to R ハンドオーバートールドアレマーナ

- アドバンストヒップツイストの 1-3 → アレマーナの種類
- スイッチ to ウォーク → スイッチ to シットライン → 男子ロンデ
- アレマーナの種類 → ロープスピニングの 1-3 to 女子スピンエンディング

右手と右手のホールドでオープンポジション、壁に面して始める。

- 1-6 男 アレマーナの 1-3、終わりに横へ (2 3 4 1)。女子をアレマーナの
4-6 でオーバートーンさせながら、ナチュラルトップの 7-9 に続け、
終わりに前進して中央に面す (2 3 4 1)。
女 右足後退、オーバートールドアレマーナ。 2 3 4 1 2 3 4 1
- 7-9 男 左足前進、アドバンストヒップツイストの 1-3。
女 右足後退でスタート。 2 3 4 1
- 10-12 男 右足後退、女子をオーバートールドアレマーナにリード (2)。
前の左足に体重移動 (3)。右足後退、右へ 3/8 回転、L O D に面す
(4 1)。
女 左足前進でスタート。 2 3 4 1
- 13-16 男 左足前進、3 ウォーク。
女 左足で左へ 1/2 回転、男子の前で L O D に面して右足前進で 3 ウォークに
入る (2 3 &)。左足を右足へ閉じ、右へ 1/2 回転、男子に面し、両膝を
曲げ、シットライン (4 1)。 2 3 & 4 1
- 17-20 男 女子の右側へ右足前進 (2)。左足横へ、右へ 1/2 回転、右手を離し、
左手で女子の左ヒップをホールド (&)。右脚を体重をかけずに外から後へ
ロンデ (3)。右足後退、右へ 1/4 回転、女子の後へ進み、壁に背面、
ホールドを離す (4 1)。
女 ライズして (2)。左足体重をかけずに横へ (3)。その位置に保つ (4 1)
2 & 3 4 1
- 21-23 男 左足後退、2 ウォーク、右へ 1/4 カーブし、逆 L O D に背面 (2 3)。
左足体重をかけずに右足へ閉じ、左手で右手を取るホールドとなる (4 1)。

21-23 女 左足前進でスタートしてアレマーナの4-6、ステップ23でロープスピニングスパイラルで右へ1回転。 2341

24-27 男 左足横へ、ロープスピニングの1-3(23&)。それから女子に右へスピ
ンさせ、ホールドを離し、右足前進、右へ1/4回転、オープンポジション
で中央に面し、再び左手で右手を取るホールドとなる。

女 右足前進、ロープスピニングの1-3(23&)。スピンして右へ1・1/2
回転、左足後退(41)。 23&41

グループ 3 : ベーシックアイデア

スライディングドアウィズスパイラルエンディング

→ カールtoファンポジション

1-18 男 左足前進、スライディングドアウィズスパイラルエンディング、オープンポ
ジションで壁に面す。

女 右足を左足へ閉じる。

2341 2341 2341 2341 2341 2341

19-24 男 左足前進、カール、終わりにファンポジション。

女 右足後退でスタート。

2341 2341

グループ 4 : アドバンススタイルに発展

ランジチェック → 女子クイックヒップツイスト

→ スライディングドアアクションの一種

→ スローカールアクションtoランナウェイintoランジ → デベロップトシェイプ

→ スピンtoファンポジション

ファンポジションで壁に面して始める。

1-3 男 左足前進、ベーシックムーブメントの1-3、終わりに左足ランジ、女子に
ボディの前を横切らせて、ダブルホールドにする。

- 1-3 女 右足を左足へ閉じ、アレマーナの1-3(23&)。右足で右へ1/2回転、右膝を曲げ、左足体重をかけずに後へポイント(41)。 23&41
- 4-8 男 その位置のまま右と左へわずかにボディを動かし、女子をクイックヒップツイストのリード(23)。終わりに右足を左足へ閉じる(41)。
女 左足前進(2)。左へ回転して右足を左足へ閉じる(&)。左足をその場で右へ回転(3)。左へ回転して右足前進(&)。左足前進(41)。
2&3&41
- 9-17 男 左足横へ、スライディングドアの7-15。(Note:手のシェイプを使う)ステップ17で左足体重をかけずに右足の後へ。
女 右足後退してスライディングドアの7-9、ステップ11で左へオーバートーンする(2341)。左足前進、スポットターン。右へ3/4回転し、逆LODに面す(2341)。右足後退、スライディングドアのステップ13-15で、スパイラルエンディングを延ばす(2341)。
2341 2341 2341
- 18-20 男 その位置のまま、女子をスロースパイラルアクションにリード(23)。女子に後へステップさせ、ホールドを離し、左足を右足に閉じる(&)。右足横へ、壁斜に面して、膝を曲げ、セイムフットでライトサイドバイサイドポジションとなる(41)。
女 その位置のまま、両足トウに立ち、スパイラルアクションを続けて男子に面す(23)。左足後退(&)。右足横へ、右へ1/4回転し、右膝を曲げて壁斜に面す(41)。
23&41
- 21-23 男 左足に体重移動してキューバンロック、終わりに右膝を曲げ、右手で左手を取るホールドとなる。
女 ライズして左足を右膝までリフトする。 2341
- 24-28 男 その位置に保ち、女子に左へスピンさせて、ボディの前を横切らせる(2)。ホールドを離し、左足を右足へ閉じる(3)。右足横へ、ファンポジションとなる(41)。
女 左へ回転して左足小さく前進(2)。右足前進して右足で左へ1回転(&)。ステップ24-25を1/2回転のみでリピート(3&)。左足後退、ファンポジションとなる(41)。
2&3&41

パソドブレ

グループ 1 : ベーシックアイデア

ツイスト → オポジションフットポイント

クローズドホールドで壁に面して始める。

1-15 男 右足アップルしてツイスト、終わりに中央斜に面し、ステップ15で右足体重をかけずに左足へ閉じる。

女 左足アップルでスタート。 1 2 2 2 3 & 2 4 2 & 5 2 6 & 2

16-22 男女 右足アップル (&)。左足体重をかけずに横へポイント (7)。

左足を右足へ閉じる (&)。右足体重をかけずに横へポイント (2)。

右足を左足へ閉じる (&)。左足体重をかけずに横へポイント (8)。

左足を右足へ閉じる (2)。 & 7 & 2 & 8 2

Note : もし次のグループをアップルで始める必要がある場合は、女子はステップ22で体重をかけずに閉じるとよい。

グループ 2 : アドバンススタイルへ発展

ツイストの1-10 → プレスライン → フラメンコタップ → プレスライン

右手のみホールドして、クローズドポジションで壁に面して始める。

1-10 男 右足アップルしてツイストの1-10。

女 左足アップルでスタート。 1 2 2 2 3 & 2 4 2 &

11-12 男 右足後退、プレスライン (5)。その位置のまま、ホールドを離す (2)。

女 左足後退 (5)。右足後退、プレスライン (2)。 5 2

Note : 男女がレフトコントラポジションとなる。男子LODに面す。

13 男女 その位置のまま、ハンドやアームのシェイプを発展させる。 6 2

- 14-19 男女 左足前進、アップルアクション（7）。右足トウを左足の後にタップ（&）。
 右足を後へタップ（2）。右足を左足の後に交叉（&）。左足前進（8）。
 左足で左へ1/2回転、右足前進、ライトコントラポジションでプレスラインとなる。男子逆LODに面す。 7 & 2 & 8 2

グループ 3 : ベーシックアイデア

ベーシックムーブメントエレベーション → クイックシャッセ
 → プロムナードリンク

男子LODに面し、ホールドせずにライトコントラポジションプレスラインで始める。

- 1-8 男女 右足前進、ライトコントラポジションでベーシックムーブメント、トウに
 高くライズし、ステップ4で徐々にホールドし、ステップ8でフェイシング
 ポジションとなる。男子壁に面す。女子はステップ8で体重をかけずに左足
 を右足へ閉じる。 1 2 2 2 3 2 4 2

- 9-14 男 右足横へ（&）。左足を右足へ閉じる（5）。その位置に保つ（2）。
 ステップ9-11をリピート（&62）。
 女 左足横からスタート。 & 5 2 & 6 2

- 15-18 男 右足アップル、プロムナードリンク。
 女 左足アップルでスタート。 7 2 8 2

グループ 4 : アドバンススタイルへ発展

ベーシックムーブメントエレベーション → スリーステップターン
→ フラメンコアクション → パソドブレウオーク

男子LODに面し、ホールドせずにライトコントラポジション、プレスラインで始める。

- 1-8 男女 右足前進、ライトコントラポジションでベーシックムーブメント。
トウに高くライズし、ステップ5-8で男子は徐々にオーバートンして
女子に背を向け、2人共壁に面す。 1 2 2 2 3 2 4 2
- 9-11 男 右足前進、右へ1/4回転、逆LODに面す(5)。左足を右足に閉じ、
右へ3/4回転、壁に面す(&)。左膝を鋭く曲げ、右足を横へ伸ばし、
ランジライン(2)。女子はここでソロレフトサイドバイサイドポジション
となる。
女 左足前進、スリーステップターン、左へ1回転、壁に面す。 5 & 2
- 12-14 男女 右足前進、キューバンブレイクの1-3。 6 & 2
- 15-19 男女 左足を右足へ閉じ、アップル、左へ1/4回転、LODに面す(&)。
右足前進、ウォーク(7 2 8)。左足を右足へ閉じ、ダブルアップル、
女子を左へ1/2回転させ、オープンフェイスングポジションとなる。
& 7 2 8 2

ジャイブ

グループ 1 : ベーシックアイデア

- チェンジオブプレイスL to R ウィズエクストラシャッセ → リンク
→ ホイップ → オーバートールドフォーラウエイスローアウェイ
→ チキンウォーク → フォーラウエイスローアウェイの3-8

オープンポジションでL O Dに面して始める。

- 1-8 男 左足後退、チェンジオブプレイスL to R。
女 右足後退でスタート。 1 2 3 a 4 1 a 2
- 9-14 男 オープンポジションで続けて前へシャッセL R L、そしてR L R。
女 右足後退でスタート。 3 a 4 1 a 2
- 15-19 男 左足後退でリンク。
女 右足後退でスタート。 3 4 1 a 2
- 20-24 男 右足を左足の後に交叉、ホイップ。
女 左足前進でスタート。 3 4 1 a 2
- 25-32 男 フォーラウェイに左足後退、オーバートールドフォーラウエイスローアウェイ、終わりにL O Dに面す。
女 フォーラウェイに右足後退でスタート。ステップ29でスパイラルアクションを使い、左へ1/2オーバートーンして男子と同じ方向に面す。
3 4 1 a 2 3 a 4
- 33-36 男 左足後退、チキンウォークL R L R。
女 左足で右へ1/2回転、右足前進、チキンウォークR L R L。 1 2 3 4
- 37-42 男 右足で強く左へ1/2回転、左足横へ、フォーラウェイスローアウェイの3-8。
女 右足前進でスタート。 1 a 2 3 a 4

グループ 2 : アドバンススタイルへ発展

- チェンジオブレイスL toR → ターン&エクストラシャッセ
→ フォーラウエイスローアウェイの一種
→ タイプオブサーキュラーチキンウォークの一種
→ フォーラウェイtoナチュラルピボット

オープンポジションでLODに面して始める。

- 1-8 男 左足後退、チェンジオブレイスL toR、右手と右手のホールドに変える。
女 右足後退でスタート。 1 2 3 a 4 1 a 2
- 9-10 男 左足前進、2ステップターン、右へ1回転、左手と左手のホールドになる。
女 ステップ8で右回転し始め、右足前進、2ステップターン、右へ1回転。
3 4
- 11-13 男 左足前進、シャッセ。
女 右足後退でスタート。 1 a 2
- 14-15 男 右足前進、2ステップターン、左へ1回転、終わりに右手と右手のホールドになる。
女 ステップ13で左へ回転し始め、左足前進、2ステップターン、左へ1回転。
3 4
- 16-18 男 右足前進、シャッセ。
女 左足後退でスタート。 1 a 2
- 19-26 男 左足横へ、女子を後退させ、ステップ23でオーバーターンしたフォーラウエイスローアウェイにする。男子はステップ19-23で左足の上でレンジポジションに保ち、ステップ24-26で女子の後にシャッセ前進する。
女 フォーラウェイで右足後退でスタート、ステップ23でスパイラルアクションを使い、左へ1/2オーバーターンし、男子と同一方向に面す。
3 4 1 a 2 3 a 4

- 27-32 男 左へ回転、左足前進、シャッセLRL、そしてシャッセRLR、3/4回転してクローズドポジションとなる。
女 左足で右へ1/2回転、右足前進、サーキュラーチキンウォークで男子の周りを回る。 1 2 3 4
- 33-37 男 フォーラウェイで左足後退、フォーラウェイスローアウェイの1-5。
女 フォーラウェイ、右足後退でスタート。 1 2 3 a 4
- 38-42 男 左足で右へ回転、右足前進、2ナチュラルピボット(12)。
右足前進、シャッセ、クローズドポジションとなる(3a4)。
女 右足で右へ回転してスタート、左足後退。 1 2 3 a 4

グループ 3 : ベーシックアイデア

フリックintoブレイク → チェンジオブプレイスRtoLの3-8
→ チェンジオブハンドビハインドバック → アメリカンスピン

ダブルホールドでのオープンポジションで中央に面して始める。

- 1-14 男 フォーラウェイで左足後退してフリックintoブレイクに入る。
女 フォーラウェイで右足後退してスタート。 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2
- 15-17 男 カウンターPPで左足前へフリック(3)。PPで左足横へ(a)。
PPで右足前進(4)。
女 カウンターPPで右足前へフリックしてスタート。 3 a 4
- 18-23 男 左足横へ、チェンジオブプレイスRtoLの3-8。
女 右足横からスタート。 1 a 2 3 a 4
- 24-31 男 左足後退、チェンジオブハンドビハインドバック。
女 右足後退でスタート。 1 2 3 a 4 1 a 2
- 32-39 男 左足後退、アメリカンスピン。
女 右足後退でスタート。 3 4 1 a 2 3 a 4

グループ 4 : アドバンススタイルへ発展

サーキュラーウォークの一種 → コントラチェック
→ コントラキックボールチェンジ → フットチェンジ → フリック

右手と左手のホールドでフォーラウェイポジションになりLODに面す。

1-6 男 フォーラウェイで左足後退(1)。前の右足に体重を戻し、右回転し始める(2)。左足トウで横へ(a)。右足トウで横へ、部分体重を戻す(3)。左足を右足へ閉じ、ダウン(a)。右足を左足の前へ(4)。

Note: ずっと女子に面したまま、右へ回転し続ける。

女 フォーラウェイで右足後退(1)。前の左足に体重を戻す(2)。左へ回転、OPで右足前進、シャッセ(3 a 4)。 1 2 a 3 a 4

7-10 男 ステップ3-6をリピート。

女 右へ回転、左足横へシャッセ。 a 1 a 2

11-14 男女 ステップ3-6をリピート。 a 3 a 4

15-19 男女 右へ回転、レフトコントラポジションで左足前進、左手と左手のホールドに変える(1)。後の右足に体重を戻す(2)。左へ回転、左足前進スリーステップターン、1・1/4回転、右手と右手のホールドとなる(3 a 4)。

20-24 男女 ステップ15-19を反対の足で反対方向へ回転をしてリピート。 1 2 3 a 4

25-27 男女 レフトコントラポジションで左足前へキックし、キックボールチェンジに入る。 1 a 2

28-30 男女 ステップ25-27をリピート。 3 a 4

31-36 男 左足前進、2ステップターン、右へ1回転(1 2)。そして左足前進、シャッセしてオープンポジション(3 a 4)。【フットチェンジ】

女 左足横へ、シャッセ、左へ回転(1 a 2)。右足横へ、回転を続けながらシャッセ、左へ1回転(3 a 4)。 1 a 2 3 a 4

37-40 男 右足横へフリック（1）。右足を左足へ閉じる（2）。
左足横へフリック（3）。左足を右足へ閉じる（4）。
女 左足横へフリックしてスタート。

1 2 3 4

41-47 男 右足横へフリック（1）。右足を左足へ閉じる（a）。
左足横へフリック（2）。左足を右足へ閉じる（a）。
右足横へフリック（3）。右足を左足へ閉じる（a）。
左足横へフリック（4）。
女 左足横へフリックしてスタート。

1 a 2 a 3 a 4

ダンスを見てきってご満足いただけたことでしょうか。皆様自身のダンスをシンプルにビューティフルに発展させてください。フィガーはI S T Dのラテン技術書に則しております。異なっている場合は注釈を加えておきました。

アドバンストグループを練習するときは十分気を付けてください。

その技術を指導できる教師のコーチの元に練習する方がケガを防止する意味で良いと思います。

編集後記

皆様、お楽しみいただけましたでしょうか。この小冊子の翻訳にあたりまして、原文に忠実に訳すことを心掛けております。そのため、ビデオでの実技と若干相違点がございますが、ご了承いただきますようお願い申し上げます。

その他、お気づきの点がございましたら編集部までお知らせいただけましたら幸いです。

シンプル & ビューティフル

L A T I N

S I M P L Y B E A U T I F U L

翻訳編集/発行 ハーン&スペンサーLTD, ジャパン

〒654 神戸市須磨区平田町2丁目3-9

新板宿ビル5F

無断転載を禁ず

ジェフリー・ハーンとコーキー&シャーリー・バラスによる
《シンプル&ビューティフル》

現在使われているラテンのアクションを満載。基本の動きを習得できるように収録しました。
 もちろん競技会用ルーティーンも収録。どうぞお楽しみください！

ジェフリー・ハーン解説によるダンスマスター・ビデオシリーズ

	作品番号	作品名	内容
モダン	M-1	ボールルームラインズ	13の有名ピクチュアフィガーの紹介と23のそれを使った競技用グループ。
	M-2	ボールルーム コンペティションフィガーVol.1	20の基本フィガーを競技用グループにまとめたフィガー集。
	M-3	ボールルーム コンペティションフィガーVol.2	14の基本フィガーと、それを使った20の競技用グループ。
	M-4	ボールルームラインズ 90年スタイル	8の基本的ピクチュアフィガーとそれを使った15のグループ。
	M-5	ボールルーム ライト&シェイド	リズムとシェイプそして振り付けの角度から12の競技用フィガーの解説とデモンストレーション。
	M-6	ボールルームデベロッピング コリオグラフィー	世界チャンピオン マーカス&カレンが踊る、15の競技用フィガーの解説とデモンストレーション。
	M-7	ボールルーム リズム&シェイプ	最新のボールルームダンスをリズムとシェイプを中心にマーカス&カレン・ヒルトン組が模範演技。
	B-1	マスターイン キャバレット	ヒリアー、ヒルトン、ウェルシュ、ジョンウッドらの世界チャンピオンによるフルデモンストレーション。
ラテン	L-1	ラテンコンペティティブ アクションズ	5つの基本的フィガーのテクニックとスタイルを15の競技グループの中で解説。
	L-2	ラテンアームス インフォーカス	最近のラテンダンスの腕と手のシェイプとリズムを15の競技グループの中で解説。
	L-3	ラテン ライト&シェイド	5種目のラテンダンスをリズムとアクションの面から対比させ15のグループで解説。
	L-4	ラテンデベロッピング コリオグラフィー	見て学ぶシリーズ、15の競技用グループとリチャード&エルスポーター組のデモ。
	L-5	ラテン リズム&シェイプ	最新のラテンダンスをリズムとシェイプを中心にコーキー&シャーリー・バラス組が模範演技。

当社取り扱い商品

- ・ダンスシューズ ハーン社、スーパー社
- ・CD ダンス用CD、(世界各国の物から日本盤まで)
- ・小物 ヒールカバー、ストッキング、つけづめ、男性用燕尾用小物セット、等

カタログをご送付致します。お問い合わせください。



ハーン & スペンサー ジャパン

●電話でのお申込みは

0120-078-736

●FAXでのお申込みは

24時間受付 (078) 736-2059

受付時間 AM10:00~PM6:00 日曜 祝日は休ませていただきます。