

旭スポーツセンター ダンススポーツ初心者～初級 アマルガメーション

平成29年度 冬期

ブルース

音楽は4/4拍子で、一分間に30小節前後でやさしく、踊る。

タンゴ

音楽は2/4、1分間に33小節(標準テンポ)で情熱的に、きびきび歯切れよく踊る。

ワルツ

音楽は3/4、1分間に30小節(標準テンポ)で流れるようにスイング、優雅に踊る。

	フィガー名	カウント		フィガー名	カウント		フィガー名	カウント
1	クォーター・ターズ(前)	S・S・Q・Q	1	ウォークス	S・S	1	クローズド・チェンジ	123
2	〃 (後)	S・S・Q・Q	2	プログレッシブ・リンク	Q・Q	2	ナチュラル・ターン	123
3	ナチュラル ターン	S・S・Q・Q	3	クローズド・プロムナード	S・Q・Q・S	3	ナチュラル・ スピーン・ターン	123
4	ライトシャッセ	S・S・Q・Q	4	バックコレテ	S・Q・Q・S	4	リバース・ターン 4～6歩	123
5	リバース・ターン(前)	S・Q・Q	5	ウォークス	S・S	5	リバース・ターン	123456
6	〃 (後)	S・Q・Q	6	オープン・リバース・ターン	Q・Q・S・Q・Q・S	6	ウイスク	123
7	チェックバック	S・S・Q・Q	7	プログレッシブ・リンク	Q・Q	7	シャッセ・フロム・PP	12&3
8	クロス・シャッセ	S・Q・Q	8	クローズド・プロムナード	S・Q・Q・S	8	ナチュラル・ターン(男性アウトサイド)	123
9	アウトサイド・ナチュラルターン	S・Q・Q	9	ファイブ・ステップ	Q・Q・Q・Q・S	9	アウトサイド・チェンジ	123
10	ナチュラル・ピポット・ターン	S・S・Q・Q	10	ナチュラル・ツイスト・ターン	S・Q・Q・S	10	ナチュラル・ターン(男性アウトサイド)	123
11	クォーター・ターズ(後)	S・S・Q・Q	11	プロミナード・ターン	S・Q・Q・S	11	ナチュラル・ スピーン・ターン	123
12	(最初のクォータ・ターズに継続)		12	バックコレテ	S・Q・Q・S	12	ダブルターニングロック	1 & 23
13			13	(最初のウォークスに継続)		13	スローオバースエイー(PP)	123 123
14			14			14	シャッセ・フロム・PP	12&3
15			15			15	ナチュラル・ターン	123