

## スローフォックストロットのヒールターンの踊り方

### 【リバースターンの1 2 3の予備練習】

0	フーズステップが終わった形（アウトサイドポジションで、軽く膝を緩め、男子右足体重で右スウェー。女子左足体重で左スウェー。男女とも思い切り右ボディーターンをし、軽く引き合う。）から始める。
1	男子：引き合いを感じながら左足前進することによって、 <u>女子を前上方向に誘導する</u> 。 女子：誘導に従って右足後退しながら、 <u>ヘッドと左枠を左へ回す</u> ことによって左回転を始める。 男子：女子の回転に付いて行き、右足を左足のそばを通して振出す。
2	男子：左スウェーで、 <u>右足を左足の延長上に置く</u> 。 女子： <u>ヘッドと左枠を更に回し続ける</u> 。 男子：左足を寄せながら、 <u>ヘッドを左後ろへ持って行く</u> ことにより、体重を後ろへ運ぶ。 女子：ヘッドを後ろに残して右胸から前進する。

### 【フェーズステップ～リバースターンの練習】

フェーズステップの最終歩の終りが、上記0.の状態になるように踊り、後は上記の通りに踊って、リバースターンの4 5 6に続ける。

### 【ナチュラルターンの1 2 3の予備練習】

0	スリーステップが終わった形（アウトサイドポジションで、軽く膝を緩め、男子左足体重で左スウェー。女子右足体重で右スウェー。男女とも思い切り左ボディーターンをし、軽く引き合う。）から始める。
1	男子：引き合いを感じながら右足前進することによって、 <u>女子を前上方向に誘導する</u> 。 女子：誘導に従って左足後退しながら、 <u>ヘッドと右枠を右へ回す</u> ことによって右回転を始める。 男子：女子の回転に付いて行き、左足を右足のそばを通して振出す。
2	男子：右スウェーで、 <u>左足を右足の延長上に置く</u> 。 女子： <u>ヘッドと右枠を更に回し続ける</u> 。 男子：左足を寄せながら、 <u>ヘッドを右後ろへ持って行く</u> ことにより、体重を後ろへ運ぶ。 女子：ヘッドを後ろに残して左胸から前進する。

### 【スリーステップ～リバースターンの練習】

スリーステップの最終歩の終りが、上記0.の状態になるように踊り、後は上記の通りに踊って、ナチュラルターンの4 5 6に続ける。

ヘッドを上手く使えば、楽にヒールターンが出来る