

ダイナミックなボディースウィング

～軸足の上をヒップが上昇しながら越えて行く～

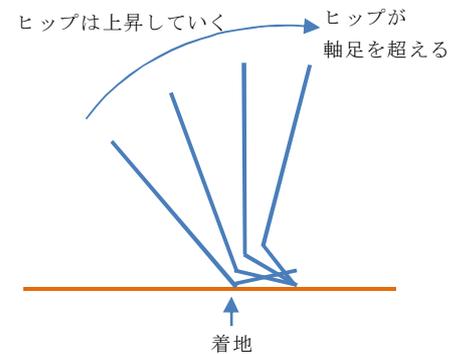
§ ワルツ ナチュラル・ターン123で練習

【スタート 男子】

- ・ 右足体重から、123で少し右回転しながら左足横へ。
- ・ 回転せずに、12で右足横へ（結果的に、最初の位置から少し斜め後ろになる）。2で右ボディーをストレッチ。
- ・ ストレッチしたまま、3で左回転しながら、低く予備歩を出し、予備歩の上をヒップが越えて行く。
- ・ 左回転により左ボディーターンになるが、ナチュラルターンの1歩目が着地するまで、この左ボディーターンを保つ。

【ナチュラル・ターン123 男子】

- ・ 1歩目（1）の右足（軸足）が着地した後は、ヒップが上昇しながら、軸足を越えて行く。
その間、軸足は膝と足首を固めて、ボディーが落ちないようにしっかりと支える。
足の裏と床との接点は、踵から土踏まずを通過して爪先に移動するのを感じる。
- ・ 回転は、予備歩から1歩目着地までの間は左ボディーターンで、着地してから右回転が始まる。
着地後は浮き上がりながら右回転するため、自然にスウィブルが起きる。
- ・ 1歩目でガクンと落ちやすい場合は、予備歩から1歩目着地するまでの間、右足をヒップで押して床の上を滑らせて行き、もう少し遠くに着地すれば、滑らかにヒップが上昇していく。



【ナチュラルターン123 女子】

- ・ 予備歩から1歩目着地までの間は、背中で男子を軽く引っ張るような感じで後退することにより、男子の加速を助ける。
- ・ 1歩目は、着地後ノーフットライズ（NFR、踵は上げずに脚とボディーでライズ）で、男子の上昇を助ける。

§ 補足

以上のテクニックは、ワルツのリバースターン123でも応用できる。

また、スローフォックストロットのフェザー・ステップ、リバース・ターン123歩、ナチュラル・ターン123歩にも応用できる。

特に、女子にうまくヒールターンをさせるための、男子の重要なテクニックにもなる。