

—— 踊って気持ちいい、見て恰好いい ——

気持ち良さと恰好良さが両立する踊り方（1）

【スタンダード ホールド編】

1. 右ひじは肩より前になるように。右肩が前に出ると相手は気持ちが悪い。
 - ・男性は右手で女性を引き寄せない。
 - ・女性は右腕を突っ張らない。
2. 右手は相手のもの。右手で何かをしようとしてはいけない。
 - ・男性の右手のひらは、女性の背中に溶け込むように置く。
 - ・女性の右手のひらは、男性の左手のひらに溶け込むように置く。
3. 右ボディーをしっかりと立てて、お腹を引っ込める。
4. 左胸を相手に向けながら、右ほっぺたを相手に向けて相手から離す。

練習のとき、1～4を一つずつ順番に思い出しながら踊る。