

ホラ・ベン (イスラエル)

1/2

Hora Ben

音楽 4/4 拍子 前奏 8 小節

隊形 一人踊り フリー・ハンド

踊り方

Fig. _

- 1) LOD へ右足から横・後・横・前と 4 歩バインで前進 (ct1~4) ツー・ステップ 2 回で右回り
1 回転しながら LOD へさらに進む (ct5,ト,6~7,ト,8)
- 2) 1) のバイン前進を行い (ct1~4) 円心向きになりその場でスリー・ステップを 2 回行う (ct5,ト,6~7,ト,8)
- 3) 右足後ろ (ct1) 左足に体重戻し (ct2) 右足円内へステップ (ct3) その足でホップして右回り
1/2 回転して円外向きになり (ct4) 左足からツー・ステップ 2 回で円内へ後退 (ct5,ト,6~7,ト,8)
- 4) 3) を同様に逆足で繰り返し《ホップの回転は左回り》(ct1~4) 右足からツー・ステップ 2 回で
円外へ後退 (ct5,ト,6~7,ト,8)

Fig.

- 1) Fig. の 1) を行う (ct1~8)
- 2) やや左向きになり、右足後ろ (ct1) 左足に体重戻し (ct2) 右足逆 LOD へステップ (ct3) &
ホップ (ct4) 左・右と 2 歩逆 LOD へ進み (ct5,6) 右足でホップして同時に左足キック気味に
高く上げる (ct7) 左足を逆 LOD へステップ (ct8)
- 3) 右足を左足前にクロス・ステップ (ct1) 左足戻してステップ (ct2) 右足横《円内向き》(ct3)
左足を右足前にクロス・ステップ (ct4) 右足に戻してステップ (5) 左足横《やや左向き》(ct6)
右足を左足前にクロス・ステップ (ct7) 左足に体重戻してステップ《逆 LOD 向きのまま》(ct8)
- 4) 右足からステップ・ホップ 2 回で左回り 1/2 回転して LOD を向き (ct1~4) 右足から軽いラン
ニング 4 歩で LOD へ進む (ct5~8)
- 5) 上記 1)~4) を繰り返す (ct1~32)

Fig.

- 1) LOD を向き、右足からステップ (ct1)・クローズ (ct2)・ステップ (ct3,4) とゆっくりしたツー・
ステップで LOD へ進むが 2 歩目クローズは右足後ろに交差させる (ct1~4)
この時右手は胸前から右斜め上にあげる。
同様に左足から繰り返して LOD 進む《左手を胸前から斜め上にあげる》(ct5~8)
 - 2) LOD へ右 (ct1) 左 (ct2) 右 (ct3,4) と 3 步で右回り 1 回転、更に左足からステップ (ct5)
クローズ (ct6) ステップ (ct7,8) と 3 步前進。
 - 3) 1)~2) を繰り返す (ct1~16)
 - 4) 円内向きになり左斜めに進むように同様に右足からステップ・クローズ・ステップ (ct1~4)
右斜めに向きを変えステップ・クローズ・ステップと進む (ct5~8)
 - 5) 円内向きになり右足を右横にステップ (ct1) 左足に体重戻してステップ (ct2) 右足を前から
ブラッシュして後ろに回し (ct3,4) 右足トーンを左足後ろに交差してタッチ (ct5,6) 両足で右回
り 1/2 回転して円外向きになる (ct7,8)
 - 6) 4)~5) を円外へ繰り返し、最後円内向きになる (ct1~16)
- 《間奏》円内向きで両足揃えてバウンスを 4 回行う (ct1~4)

Fig.

- 1) 円内へ右足ステップ (ct1) 左足に体重戻してステップ (ctト) 右足もう一度ステップ (ct2)
右足ホップ (ctト) 左足からステップ・クローズ 2回で後退 (ct3,ト,4,ト) 左・右と 2歩前進 (ct5,6)
左足からバック・イエメナイト《左足後退ステップ・右足クローズ・左足前進》(ct7,ト,8)
- 2) 以上を繰り返す (ct1~8)
- 3) 右足横 (ct1) 左足を右足前にクロス・ステップ (ct2) 《この時 ct1 で両手広げ、ct2 で体前に交差》，
イエメナイト・ターン《右足横 (ct3) 左足を右足にクローズしながら左に半回転 (ctト)
円外向きで右足を右横にステップ (ct4)》、円外向きで左横ヘイエメナイト・ステップ (ct5,ト,6)
右横ヘイエメナイト・ターン《左回り》(ct7,ト,8)
- 4) 3) を左足から逆方向・逆回転を行い円内向きに戻る (ct1~8)

《エンディング》

- 1) Fig. の1) を行う (ct1~8)
- 2) 円内を向き右足後退ステップ (ct1) 左足前にステップ (ct2) 右足更に前にステップ (ct3,4)
- 3) 左足前にヒール・タッチして両手を上げる (おまけのジャン 1呼間)

- 以上

《留意点》

2017 年合宿研修において、高橋 美津子さんの講習及び下記映像を参考に作成。

Choreographer : NAFTALY KODOSH (2005年)

歌の内容は“あなたは私から去った後に本当の愛を知るだろう”のような失恋の歌。

NAFTALY KODOSH が踊っている映像は下記。

<https://www.youtube.com/watch?v=d8ftkGASqVs>

文責 : S.Yoko