

音楽 3/4 拍子 前奏 4 小節

隊形 カップル・ダンス

男子円内側で LOD を向きセミ・オープン・ポジションに組む《右図》。

空いた手は四指前で腰に取る。



基本ステップ

マズルカ・ステップ：左足で前に小さくリープしてボールで着地し膝を

曲げて上体を鎮める (ct) 右足を更に前にステップ (2) 右足でホップしながら上体を伸ばす (3)。次も同じ足から行う。

この踊りの場合は常に男子は左足・女子右足からスタートする。

ラトビアン・ステップ：すべてボールでステップする。

左足・右足と素早くステップ (ct ,ト) 左足ステップ (ct2) その左足でホップして右足膝を高く上げる (3)。

すなわち、左足より素早く 3 歩ステップし、3 歩目の足でホップする。

次は逆足から行う。

バランス・ステップ：ショルダー・ウエスト・ポジションに組み、男子左足・女子右足を

LOD へ小さくステップして両膝を深く曲げ (ct) 両膝は曲げたままその足に体重を乗せ (2) そのままの重心で両膝を伸ばす (3)。

頭の位置は U の字を描くように動く。次は逆足で逆方向へ行う。

踊り方

・マズルカ前進、その場回転

1) 外側の足《男子左足・女子右足》よりマズルカ・ステップ 2 回で LOD へ前進する (ct ~ ,2,3)。

2) 男子左手は斜め上に上げて、その場を男子後退・女子前進にランニング 6 歩で CCW に 1 回転する (ct ~ ,2,3)。

3) 1)~2) を繰り返すが、2) の回転は CW に行う (ct ~ ,2,3)。

4) 1)~3) を繰り返す (ct ~ ,2,3)。

・女子の位置交換、ラトビアン・ステップで回転

1) 男子は左足よりその場でラトビアン・ステップ 2 回を踏みながら、右手でリードして女子を右から左へ導く (ct ~ ,2,3)。

女子は右足よりラトビアン・ステップを 2 回踏むが、1 回目で CCW に回りながら男子の前で移動して向かい合い、右手を男子の左肩に置く (ct ,2,3) 2 回目には更に CCW に 1/2 回転して男子の左側に移って最後のホップの時に LOD 向きになって逆のセミ・オープン・ポジションになる (ct ,2,3)。

2) 以上を逆回転に行って元の位置に戻る (ct ~ ,2,3)。

3) クローズド・ポジションに組み、ラトビアン・ステップ 4 回で CW に 2 回転しながら LOD へ進む (ct ~ ,2,3)。

4) 1)~3) を繰り返す (ct ~ ,2,3)。

・マズルカ前進、噴水に分かれてターン

- 1) 再びセミ・オープン・ポジションに組み、外側の足《男子左足・女子右足》よりマズルカ・ステップ 2 回で LOD へ前進する (ct ~ ,2,3)。
- 2) ポジションを解き、両手腰に取って、ラトビアン・ステップ 2 回で男子円内方向へ CCW に・女子円外方向へ CW に分かれて 1 回転する (ct ~ ,2,3)。
- 3) 1)~2) を繰り返す (ct ~ ,2,3)。
- 4) の 1)~2) と同様に行うが、回転の部分はラトビアン・ステップで行う (ct ~ ,2,3)。
最後にポジションを解き、男子が円心へ背を向けて向かい合う。

・ラトビアン・ステップで後退・前進、ランニング・ターン

- 1) 男子胸前で腕組み・女子両手腰に取り、男子左足から円心へ、女子右足から円外へラトビアン・ステップ 2 回で後退し離れ、ラトビアン・ステップ 2 回で前進して近づく (ct ~ ,2,3)。
- 2) パートナーと向かい合い、男子右手は女子の左ウエストをホールドし、左手は斜め上に上げる。女子右手は伸ばして男子の右肩に置き、左手は腰に取る。このポジションのままランニング・ステップ 12 歩で CW に 2 回転半回って、位置を交換する (ct ~ ,2,3)。
- 3) 1)~2) を逆位置から繰り返して元に戻る (ct ~ ,2,3)。



・バランスとピボット回転、相手の回りを回る

- 1) ショルダ・ウエスト・ポジションに組み、バランス・ステップを LOD・逆 LOD と行う (ct ~ ,2,3)。
- 2) ポジションを解き、膝を曲げて沈んだ状態のまま、男子左足・女子右足を軸にして反対足を軸足に前交差させてピルエット・ターンで男子左回り・女子右回りに 1 回転して、最後に男子右足・女子左足に重心を乗せ (ct ,2,3) 再びショルダ・ウエスト・ポジションに組んで LOD へバランス・ステップを行う (ct ,2,3)。
- 3) 1)~2) を逆 LOD へ逆足で行う (ct ~ ,2,3)。
- 4) ポジションを解き、男子右手・女子左手を上で連手し、反対手は腰に取り、男子はその場でラトビアン・ステップを 4 回踏み、女子はラトビアン・ステップ 4 回で男子の回りを CCW に 1 回転する (ct ~ ,2,3) 次に同様男子が女子の回りを CW に 1 回転する (ct ~ ,2,3)。

・リープ飛び込み、背中合わせ・向かい合わせ

- 1) 内側の手《男子右手・女子左手》をつなぎ、外側の足《男子左足・女子右足》を内側の足の前に大きくリープして交差させてステップし、同時に反対手を取り合って上から逆 LOD へ半円を描いて連手の上にかぶせるように振り下ろす、この時内足は膝から曲げて後《LOD 側》へ上げる (ct) 内側の足をその場にステップして身体を起し (2) 更に外足をステップして向かい合い両手を水平に戻す《振り下ろした手は半円を描いて同様に戻す》(3) 同様に LOD へ逆足・逆手で行う (ct ,2,3)。



- 2) つないだ内側の手を下から振り上げるようにして外足から2歩で LOD へ進みながら背中合わせになり (ct ,2) 両手を拡げてホールド (3) 左足《女子右足》から3歩で逆に回って連手を戻して向かい合う (ct ,2,3)
- 3) 1)~2) を逆足から逆へ繰り返す (ct ~ ,2,3)
- 4) 1)~3) を繰り返す (ct ~ ,2,3)

・マズルカ前進、位置交換

- 1) パートナーと右手同士を体前で連手し、男子円内側で LOD 向きのサイド・バイ・サイドになる。
男女とも外側の足からマズルカ・ステップ2回で前進し (ct ~ ,2,3) 次にラトビアン・ステップ2回で女子は少し左に移動し、男子は右手連手を上げ、その連手の下を女子くぐらせながらラトビアン・ステップ2回で女子の後から CCW に 3/4 回転して女子の前に行き、円周上で逆 LOD 向きになり女子と向かい合う (ct ~ ,2,3)
- 2) マズルカ・ステップ2回で男子後退・女子前進し (ct ~ ,2,3) ラトビアン・ステップ2回で男子は左回りに半回転して女子の左側に移り元の右手をつないだサイド・バイ・サイドになる《女子は小さく右へ移動する》(ct ~ ,2,3)
- 3) マズルカ・ステップ2回で前進 (ct ~ ,2,3) 次にラトビアン・ステップ2回で女子は少し左に移動し、男子は右手連手を上げ、その連手の下を女子くぐらせながらラトビアン・ステップ2回で女子の後を通過、女子の右側に移動し男子円外側の逆のサイド・バイ・サイドになり LOD を向く (ct ~ ,2,3)
- 4) マズルカ・ステップ2回で前進 (ct ~ ,2,3) 次にラトビアン・ステップ2回で女子は少し右に移動し、男子は右手連手を上げ、その連手の下を女子くぐらせながらラトビアン・ステップ2回で女子の後を通過、女子の左側に戻る (ct ~ ,2,3)

・エンディング

- 1) の 1)~3) を行う (ct ~ ,2,3)
- 2) クローズド・ポジションに組み、ラトビアン・ステップ8回で CW にターンしながら LOD へ進み、最後に女子をリフトする (ct ~ ,2,3)

- 以上 -

《留意点》

ほとんどをボールで踊る。

の2)は、女子は上体をそらせるようにし、男子は女子のウエストをしっかりとホールドする。

絵は一部、日連編集「世界のフォークダンス」から転載