

La Capsla

音楽 2/4 拍子 前奏 なし。

隊形 男子円内、女子円外のダブル・サークル。男子円外向きでクローズド・ポジションに組む。連手は男子が女子の甲側から包むように取る。

基本ステップ

メキシカン・ポルカ：この踊りのポルカ・ステップは以下のように行う。

左足ステップ (ct1)、右足ボールでステップ (ctト)、左足ステップ (ct2)、右足ヒールで床をタップ (ctト)。

次は逆足から行う。全体に軽く弾むようにステップする。

ヒール・スタンプ：左足を小さくステップ&右足小さくアップ (ct1)、右足ヒールでスタンプ (ctト)、これを繰り返す。

踊り方

・ LOD ヘステップ・クローズと女子トワール

1) 男子は左足より LOD ヘステップ・クローズを 4 回行う (ct1~8)。

女子は右足より右ヘステップ・クローズを 2 回行った後、つないだ手の下を 4 歩で CW に 1 回転する。トワールの時の空いた手は、男女とも腰に取る。

ステップの際は男女とも腰を軽く左右に振る。

2) 以上をあと 3 回《計 4 回》繰り返す (ct1~24)。

・ その場でポルカ・ステップと、分かれて噴水回り

1) クローズド・ポジションに組み、男子左足・女子右足よりその場でメキシカン・ポルカを 4 回踏むが奇数回は連手を下げ、偶数回は連手を上げる (ct7ト1ト~8ト)。

2) 女子両手は腰に取り、男子は両手腰前のベルトを握って、次のステップで男子は左足より円内方向へ CCW に、女子右足より円外方向へ CW に噴水に分かれて 1 回転する。

男子の場合、左足をステップと同時に右足は爪先を床に着けたまま踵を外に向ける (ct1ト) 右足ステップ、左足踵を同様上げる (ct2)。このステップ 8 回で 1 回転する (ct1~8)。

女子は右足より行う。肩越しにパートナーを見ながら、少し腰を動かす。

3) 1)~2) を繰り返す (ct1~16)。

・ LOD 前進とスタンプ・スタンプ、スライドでバック

1) セミ・クローズド・ポジションに組み、LOD を向く。

外足《男子左・女子右足》から LOD へ 2 歩前進 (ct1,2)、内足に重心を置いたまま、外足を前にスタンプ (ct3)、後ろにスタンプする (ct4)。

2) 1) をあと 2 回《計 3 回》繰り返して LOD へ進み (ct5~12)、男子右足・女子左足より逆 LOD ヘスライド 4 回で後退するが、4 回目は両足でジャンプ・ダウン (ct13~16)。

3) 1)~2) を繰り返す (ct1~16)。

・円心へブラッシュ内・外、スライド前進、その場スタンプ、スライド後退。

男子のステップで説明、女子は逆足で行う。

- 1) セミ・クローズド・ポジションで円心を向き、左足を小さく前にアップ (ct7)、右足で小さくホップしながら左足を右足前にクロスしてブラッシュ (ct1)、左足トーを斜め前にブラッシュ (ct2)、左足を右足外側を通して後ろにブラッシュ (ct3)、左足トーを後方にタッチして顔は内側からその足を見る (ct4)《この間右足は小さくホップする》、スライド 4 回で円心へ向かって前進する (ct5,ト~8,ト)。

最後右足に重心を戻す。

- 2) 連手を低くして上体を円心へ傾け、その場で左足よりヒール・スタンプを 4 回行うが 4 回目は右足スタンプしてすぐにアップ (ct1~4)、上体を起こして右足からスライド 4 回で円外へ後退 (ct5~8)。
- 3) 1)~2) をもう一度繰り返す (ct1~16)。

・クローズド・ポジションで CW、CCW 廻り

- 1) クローズド・ポジションに組み、男子左足・女子右足よりヒール・スタンプ 8 回でその場を CW に回転するが 8 回目はヒール・スタンプしてすぐにアップする (ct1,ト~8,ト)。この時連手を進む方向に下げて、上体も少し傾ける。
- 2) 1) を逆足で CCW 回転に行く、上体も逆に傾ける (ct1~8)。
- 3) 1)~2) を繰り返す (ct1~16)。

・ブラッシュ内・外、スライド前進、その場スタンプ、スライド後退。

・を行う (ct1~32)。

最後にクローズド・ポジションで向かい合う。

・スライド前進・後退、ステップ・クローズと女子トワール

- 1) LOD へスライド 3 回 (ct1,ト~3,ト)、と両足でジャンプ・ダウン (ct4)、逆 LOD へスライド 3 回と両足ジャンプ・ダウン (ct5~8)。
- 2) 1) を繰り返す (ct1~8)。
- 3) . の 1) のステップ・クローズと女子トワールを 2 回行うが、2 回目トワール後エンディングとしてセミ・クローズド・ポジションに組み、女子は男子の右腰に身体を寄りかかるようにして、右足を後ろに跳ね上げてポーズする (ct1~16)。

- 以上 -

文責：S.Yoko