

ムリナーシュスキー (チェコ 中央ボヘミア) 《男子 LOD・女子逆 LOD》

1/3

Mlyanák

ムリナーシュとは粉屋のこと。粉屋の製粉の動作をコミカルに表している。

音楽 3/4 拍子 前奏 4 小節

隊形 男子円内・女子円外で向かい合う。隊形は 6~10 カップルくらいでサークルを作る。

空いた手は男女とも四指前で腰に取る。女子はスカートを持つこともあるが振らない。

基本ステップ ワルツ・ステップ:1 歩目に強いダウンを入れる。ステップは膝を柔らかく使う。

踊り方

0. 前奏 挨拶

2 小節聞いて待ち (ct ~ ,2,3) 男子は頭を軽く下げ、女子は足を小さく引くなどして挨拶する (ct ~ ,2,3)

1) クローズド・ポジション《連手は真っすぐ伸ばす》に組み、男子左・女子右足から 1 歩目にダウンを入れたワルツ・ステップ 2 回で CW 回転しながら LOD へ前進 (ct ~ ,2,3)

2) セミ・クローズド・ポジションのように LOD へ体を向け、連手を前に突き出して重心を下げ、スタンプ 6 歩で LOD へ前進 (ct ~ ,2,3)

3) 1)~2) を繰り返す (ct ~ ,2,3)

4) 1) を行う (ct ~ ,2,3)

5) 男子円外向きのクローズド・ポジションのまま、その場で男子左(ct ,2)・右(3)・左(ct ,2,3) 女子右・左・右とスタンプを踏む。

6) 男子右足・女子左足よりリパースのワルツ・ターンで CCW1 回転して逆 LOD へ進む (ct ~ ,2,3)

7) 5) のスタンプを逆足で行いながらホールドを解き、円周上でパートナーと左肩が向かい合うように右斜め前に進んでシングル・サークルになり《男子円外向き・女子円内向き》、パートナーと左手・右側の人と右手を下で連手する《アラモ・スタイルの変形》(ct ~ ,2,3)

1) 男女とも右足から大きく前進・後退・前進のワルツ・ステップを行い(ct ~ ,2,3) 右手連手を離しパートナーとの左手を中心にワルツ・ステップ 1 回で CCW に 1/2 回転して男子円内向き・女子円外向きになって右側の人と右手を取り合う (ct ,2,3)

2) 上記をもう繰り返して男子円外向き・女子円外向きのシングル・サークルに戻る(ct ~ ,2,3)

3) 1)~2) を繰り返す (ct ~ ,2,3) 最後はアラモ・スタイルで連手したシングル・サークル。

・ ステップは と同じ

1) シングル・サークルのまま男子 LOD 向き・女子逆 LOD 向きになりパートナーと顔を合わせて《互いににらめっこするように顔を見合わせる》、男女とも右足からワルツ・ステップ 2 回で男子前進・女子後退 (ct ~ ,2,3)

2) 右回りに 1/2 回転して向きを変え、右手連手の人と向かい合い《にらめっこ》、LOD へ男子後退・女子前進にスタンプ 6 歩で進む (ct ~ ,2,3)

3) 1)~2) を繰り返す (ct ~ ,2,3)

4) 1) を行い (ct ~ ,2,3) その場で右 (ct ,2)・左 (3)・右 (ct ,2,3) とスタンプを踏む。

5) 4) をパートナーと向き合ったまま、左足から逆 LOD へ男子後退・女子前進で行う

(ct ~ ,2,3)

最後に連手を解き、サークル上でパートナーと向かい合い両手を腰に取る。

- 1) 男女とも右足からワルツ・ステップ 1 回で右斜め前に進みパートナーと左肩向かい合わせ (ct ,2,3) 更にワルツ・ステップ 1 回で左斜めに進みパートナーを通り越して一人前の異性と右肩向かい合わせ (ct ,2,3) もう一度ワルツ・ステップ 1 回で右斜めに進み、パートナーから数えて 3 人目の人と左肩が向かい (ct ,2,3) 肩越しに見つめ合って左足スタンプ (ct) 顔前で拍手 2 回 (2,3)
- 2) 上記を左足より左斜めから初めて、3 人目に男子円内・女子円外でスタンプ・拍手 (ct ~ ,2,3)
- 3) 1)~2) を繰り返して計 12 人目まで進む《その人が新しいパートナーとなる》(ct ~ ,2,3) 最後のスタンプ・拍手は行わずシングル・サークルになって全員が下で連手する。

- 1) 右足からワルツ・ステップ 1 回で円心へ進みながら連手を高く上げ (ct ,2,3) ワルツ・ステップ 1 回で右手の下を左回りにくぐり抜けて円外向きになり、胸前で左手下・右上上のフロント・バスケットのサークルを作る (ct ,2,3)
- 2) 右足からスタンプ 6 回で LOD へ進む (ct ~ ,2,3)
- 3) ワルツ・ステップ 2 回、スタンプ 6 回で更に進む (ct ~ ,2,3)
- 4) ワルツ・ステップ 2 回前進 (ct ~ ,2,3) の 5) のスタンプをその場で右 (ct ,2)・左 (3) 右 (ct ,2,3) と行う。
- 5) ワルツ・ステップ 1 回で連手を挙げて右手の下で右回り 1/2 回転してバスケットを解き (ct ,2,3) ワルツ・ステップ 1 回で円外へ後退して、元の大きなシングル・サークルになる (ct ,2,3)
- 6) その場で 4) の 3 スタンプを行う (ct ~ ,2,3)

・ 男女ソロ

円周上で向かい合って《やや円心に向かって斜めに開く》同時に行う。

1) 男子の動作:

右足スタンプ (ct) 拍手 2 回 (2,3) を計 3 回行う (ct ~ ,2,3)

両手体側に下ろして休む (ct ,2,3)

右足スタンプ (ct) 拍手 1 回 (2) 左腿を上げ、左手で上からスラップ (3)

左足下ろして右足に揃え & 両手を体側に下ろして休む (ct ,2,3)

両足ジャンプして腰を下げ (ct) 両手で両腿を上からスラップ (2) 下から上に腿をスラップ (3) スラップは下から上が先でもよい。

腰を戻して 1 小節休む (ct ,2,3)

女子の動作: 両手スカートを持つ

右足からワルツ・ステップ 2 回でその場を右回り 1 回転 (ct ~ ,2,3)

その場でワルツ・ステップ 1 回 (ct ,2,3) 左足ステップ (ct) 右足踵を軽くスカッフして左足前にスイング (2,3)

ワルツ・ステップ & スカッフ・スイングをあと 2 回行う (ct ~ ,2,3)

- 2) 以上の動作をもう一度行う (ct ~ ,2,3)

- 1) 円心向きでパートナー内側の手を連手し、ワルツ・ステップ 2 回で離れる・近づくと言うが、近づく時に男子は女子を左回りに回転させてラップ・ポジションになり、女子右手・男子左手を体前で取り合う (ct ~ ,2,3)。
- 2) ワルツ・ステップ 2 回で CW に 1 回転して、円心向きになる (ct ~ ,2,3)。
- 3) 男女とも左足から、ステップ・スカッフ・スイングを左・右・左・右と 4 回行う (ct ~ ,2,3)。
- 4) ワルツ・ステップ 1 回踏みながら男子左手を挙げてラップをほどこき (ct ,2,3) 両手胸前で取り合って、更にワルツ・ステップ 1 回で CW に 1/4 回転して男子円外向き・女子円内向きで向かい合う (ct ,2,3)。
- 5) ワルツ・ステップ 2 回で離れる・近づくと言う (ct ~ ,2,3)。
近づく時に男子は両手で女子のウエストをホールドし、女子は両手を斜め下を開く。
- 6) 男子左・女子右足よりワルツ・ターン 2 回転しながら LOD へ進み、最後男子円外向きで見つめ合う (ct ~ ,2,3)。

以上

《留意点》

2014 年秋合宿の菅沼 佳代氏指導及び、鵜沢敏子氏資料を基に作成。

隊形は 6~10 カップルくらいでサークルを作る、となっているが合宿では大きなサークルで教えた。あまり気にすることない？

楽しく踊るのが一番。

動作を大げさにしたり、コミカルにしたり、ステップを強くしたりと言うと楽しくなる。

文責：S,Yokote