

<ワンポイントレッスン資料>

ワルツ 中央斜めに向かって PP から

ランニングウイーブ～シャッセロール～スローアウウェー・オーバースウェー
～ロック～ライトランジ～スイッチ～リバースピボット

【ランニングウイーブ】の注意点（１と２３）

男性：どんどん進む。右サイドを引かない。

女性：真っ直ぐ進む。

【シャッセロール】の注意点（１２と３）

男性：ランニングウイーブの「３ん」でロアーし、２と３の「さ」まで高く、「ん」で低く。ヘッドは左後ろ（グリップの少し後）を保つ。

女性：ヘッドは左後ろに保つ。

【スローアウウェー・オーバースウェー】の注意点

① スローアウウェー（１２３）

男性：２３で上半身が左足（軸足）を超える。

女性：２３でネックは右を向いたまま、左足を右後方へ投げ出す。

② オーバースウェー（２２３）

男性：ヘッドを後ろに残したまま、右アームを前に出し左アームを後ろに引きながら低くなる。３で女性を見る。

女性：体重を右足に載せたまま、低くなりながら、ヘッドを右から前を通して左にゆっくり回す。力を抜く。

③ PP へ（３２３）

男性：女性を見たまま、３２で右に回しながら高くなって行き、２の後半で女性と一緒にネックチェンジし、３の前半で最も高くなる。

女性：ネックは起こさずに、男性の右に回り込んでからネックチェンジする。

【ロック】の注意点（１２と３）

男性：２と３で思い切り左スウェー。

女性：ヘッドは右を向いたまま、３で右にもたれかかるように。

【ライトランジ】の注意点（１２３）

男性：１はそのままの形で前へ平行移動し、２３でヘッドは後ろに残す。

女性：１はそのままの形で後ろへ平行移動し、２３で上体を左後ろへしならせる。

【スイッチ】の注意点（１）

男性：同じ方向を見たまま、思い切り右回転して左スウェーに切り替える。

【リバースピボット】の注意点（２３）

男性：２で寄せて来てから３で後ろへ。ヘッドは左のまま。