

# 第21回 ポピュラー・バリエーション

## スタンダード部門

## FOXTROT

フォックストロットは、なめらかなムーブメントを表現することがとても重要です。

基本型の流れるような動きに対して、発展型はその流れの中に、回転やピクチャー・ライン等を用いてスピード感を表現し、より楽しく踊って頂けるように作成しました。

基本型 No.1～No.4次いで発展型 No.1～No.4 と継続して踊れます。レッスン用としてご利用下さい。

モデル : 金野 哲也 ・ 井之口 香織 組

## No.1

### 基本型 《中央斜めに面して始める》

	フィガー名 及び 注意事項	終わりのアライメント	カウント
1	フェザー・ステップ	中央斜めに面して	SQQ (S)
2	リバーズ・ターン	壁斜めに面して	SQQSQQS
3	スリー・ステップ (LODへカーブ)	LODに面して	QQ (S)
4	カーブド・フェザー・ツー・バック・フェザー	LODに背面して	SQQSQQ (S)
5	フェザー・フィニッシュ	壁斜めに面して	SQQ (S)
6	チェンジ・オブ・ダイレクション・ウィズ・ヘジテーション	新LODの中央斜めに面して	SSSS

(9小節)

### 発展型 《中央斜めに面して始める》

	フィガー名 及び 注意事項	終わりのアライメント	カウント
1	フォア・フェザーズ (最初のフェザー・ステップ1～3歩は省略)	壁斜めに面して	S&QQ QQQQ(S)
2	カービング・スリー・ステップ	壁斜めに背面して	SQQ
3	フェザー・フィニッシュの変型	壁斜めに面して	SQQS
4	スリー・ステップ	壁斜めに面して	QQ (S)
5	カーブド・フェザー	LODに背面して	SQQ
6	オープン・インピタス	新LODの中央斜めに面して	SQQ

※基本型No.4から続ける場合はフォア・フェザーズの1歩目は重複します。

(7小節)

## No.2

### 基本型 《中央斜めに面して始める》

	フィガー名 及び 注意事項	終わりのアライメント	カウント
1	フェザー・ステップ	中央斜めに面して	SQQ (S)
2	オープン・テレマーク、ナチュラル・ターン・ ツー・アウトサイド・スイブル・アンド・フェザー・ エンディングの1～7歩	中央斜めに面して	SQQ SQQS
3	ウイーブ・フロム・PP	壁斜めに面して	SQQ QQQQS
4	スリー・ステップ	壁斜めに面して	QQ (S)
5	ナチュラル・テレマーク	新LODの中央斜めに面して	SQQQQ (S)

(8小節)

### 発展型 《中央斜めに面して始める》

	フィガー名 及び 注意事項	終わりのアライメント	カウント
1	フェザー・エンディング	中央斜めに面して	SQQ (S)
2	オープン・テレマーク、ナチュラル・ターン・ ツー・アウトサイド・スイブル・アンド・フェザー・ エンディングの1～7歩	中央斜めに面して	SQQ SQQ S
3	プロムナード・ピボット	中央斜めに背面して	QQ
4	チェックからウイーブ	壁斜めに面して	SQQ QQQQ
5	トラベリング・コントラ・チェックをPPで終わる	壁斜めに面して	SQQ
6	プロムナード・ラン(2歩)からオーバースウェイ	壁斜めに面して	S&SSS
7	女子右足ハイ・ロンデからフォーラウェイ・ フリック PPで終わる	新LODの中央斜めに面して	SS SS SS

(12小節)

## No.3

### 基本型 《中央斜めに面して始める》

	フィガー名 及び 注意事項	終わりのアライメント	カウント
1	フォーラウェイ・リバー・スリップ・ピボット	LODに面して	SQ&Q
2	バウンス・フォーラウェイ・ウィズ・ウイーブ・ エンディング	壁斜めに面して	S&QQ QQQQS
3	スリー・ステップ	壁斜めに面して	QQ (S)
4	ホバー・クロス	新LODの中央斜めに面して	SQQ QQQQ (S)

(6小節)

### 発展型 《中央斜めに面して始める》

	フィガー名 及び 注意事項	終わりのアライメント	カウント
1	フェザー・エンディング	中央斜めに面して	SQQ (S)
2	スリー・フォーラウェイからスローアウェイ・ オーバースウェイ	壁に面して	SQQ QQQQ QQSSS
3	ホバーしてPPで終わる	壁斜めに面して	SQQ
4	PPからのホバー・クロス・ウィズ・ウイーブ・ エンディング	新LODの中央斜めに面して	SQQ QQQQ QQ(S)

(8・1/2小節)

## No.4

### 基本型 《中央斜めに面して始める》

	フィガー名 及び 注意事項	終わりのアライメント	カウント
1	オープン・テレマーク	壁斜めに向けて 体は壁に面して	SQQ (S)
2	ナチュラル・ウイーブ・フロム・PP	壁斜めに面して	SQQ QQQQ (S)
3	リバーズ・ウエーブの1～8歩	新LODの中央斜めに面して	SQQ SQQ SS
4	ホバー・フェザー	中央斜めに面して	QQS

(7小節)

基本型 30小節

### 発展型 《中央斜めに面して始める》

	フィガー名 及び 注意事項	終わりのアライメント	カウント
1	オープン・テレマーク	壁斜めに面して	SQQ (S)
2	ランニング・ナチュラル・ウイーブ	中央斜めに背面して	SQ&Q (S)
3	タンブル・ターン2回からレフト・ウイスク	壁斜めに面して	SQ&Q SQ&Q SQQ
4	ツイストしてポーズ		QQQQ S

(6・1/2小節)

発展型 34小節 (計 64小節)

CD使用曲 : DANCE MY LIFE Vol.9-6 『 THE ENTERTAINER 』