

家の中でも一人で楽しめるラインダンス

超簡単なステップです

STAY HOME !

Rita's Waltz

24 counts from left foot, 4 wall line/couple dance

顔の向きが4回変わる 24 呼間のラインダンス又はカップルダンス 左足からスタート

振付 : Jo Thompson (ジョー・トンプソン)

お薦めのダンス曲

「Rock And Roll Waltz」(Scooter Lee)

「The Fair Is Moving On」(2018年11月 S協推薦曲)

「Lovely Lough Conn」(2019年7月 S協推薦曲)

その他 ワルツのラウンドダンス曲ならほとんど踊れます

サンプル動画 YouTubeで“rita's waltz line dance”を検索してください
振り付けした Jo Thompson の解説動画がお薦めです

踊り方

WALTZ BALANCE STEP

1-3 Step forward left, step together right, step in-place left

左足を前にステップ, 右足をとじる, 左足をその場でステップ

4-6 Step back right, step together left, step in-place right

右足を後ろにステップ, 左足をとじる, 右足をその場でステップ

WALTZ BALANCE STEP

7-9 Step forward left, step together right, step in-place left

左足を前にステップ, 右足をとじる, 左足をその場でステップ

10-12 Step back right, step together left, step in-place right

右足を後ろにステップ, 左足をとじる, 右足をその場でステップ

LEFT SPIRAL, RIGHT SPIRAL

13-14 Turning slightly right step left across right, side step right

やや右を向きながら左足を右足の前にクロスしてステップ, 右足を横にステップ

15 Turning slightly left step in-place left

やや左を向きながら左足に体重を戻すようにステップ

16-17 Step right across left, side step left

右足を左足の前にクロスしてステップ, 左足を横にステップ

18 Turning slightly right step in-place right

やや右を向きながら右足に体重を戻すようにステップ

LEFT SPIRAL, RIGHT SPIRAL WITH 3/4 TURN RIGHT

19-21 Step left across right, side step right, turning slightly left step in-place left

左足を右足の前にクロス、右足を横にステップ、やや左を向きながら左足に体重を戻すようにステップ

22 Step on ball of right across left

右足のボール（つま先に近い部分）を左足の前にクロスしてステップ

23 Pivot 1/4 turn right and step back on ball of left

同じ足で 90°右回転し、左足のボール（つま先に近い部分）を後ろにステップ

24 Pivot 1/2 turn right and step forward right

同じ足で 180°右回転し、右足を前にステップ（顔の向きが 90°左に変わって終わる）

REPEAT 以上を繰り返す

備考

- ※ “SPIRAL(スパイラル)”はラウンドダンスの Thru Hover (スルー・ホバー) や Thru Twinkle (スルー・トゥィンク)によく似た動作です。
- ※ 3/4 回転（22-24）が難しい場合は 3 歩小さくステップしながら 90°左を向いても結構です。
- ※ 大勢で踊る時は横に並んだ人と手を繋ぐとさらに楽しくなります。顔の向きが変わると手を繋ぐ人も変わります。（例会やパーティーが解禁になったらどうぞ）
- ※ バルソビアナ・ポジションでカップル・ダンスとして踊ることもできます。3/4 回転(22-24)の部分は女性が男性の左手の下で回転し、男性は女性をリードしながら 3 歩小さくステップして 90°左を向きます。

