

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

バリエーションはお好みで

STAY HOME !

The Freeze

16 counts from right foot, 4 wall line dance

顔の向きが4回変わる16呼間のラインダンス。右足からスタート。



お奨めのダンス曲

「Achy Breaky Heart」(Billy Ray Cyrus)

「Bim Baddy Boom」(2019年7月推薦曲)

「Something Stupid」(2020年3月推薦曲)

ほとんどのシンギングコール曲

サンプル動画 YouTubeで“Line dance Freeze”を検索してください

1-4 Side right, Behind left, Side right, Brush left

右足を右横にステップ, 左足を右足の後ろにステップ, 右足を右横にステップ, 左足をブラッシュ

5-8 Side left, Behind right, Side left, Brush right

左足を左横にステップ, 右足を左足の後ろにステップ, 左足を左横にステップ, 右足をブラッシュ

9-12 Back right, Back left, Back right, Hitch left

右足から3歩後退, , , 右足に体重を乗せたまま左膝を曲げて引き上げる(かっこよく!)

13-16 Rock forward left, Recover right, Rock forward left, Pivot 1/4 turn left

左足を前にステップ, 右足に体重を戻す, 左足を前にステップ, その足で左回りに90度向きを変える

バリエーション ① (元気が有り余っていたら)

1-4 右足を右横にステップし左足をすぐに引き寄せてクローズ, 同じ動作, 右足を右横にステップ, 左足をタッチ

5-8 左足を左横にステップし右足をすぐに引き寄せてクローズ, 同じ動作, 左足を左横にステップ, 右足をタッチ

バリエーション ② (どちらか片道だけでもOK)

1-4 右足から右回りに3歩で1回転, , , 左足を右足の横にタッチ

5-8 左足から左回りに3歩で1回転, , , 右足を左足の横にタッチ

