

モナのワルツ (スウェーデン) 《男子LOD・女子逆LOD》

Fodlesedagsvals Till Mona

モナに捧げる誕生日のワルツ

音楽 3/4 拍子 前奏 8 小節

隊形 シングル・サークル 男子はパートナーを右にして円内を向いて立ち、肩の高さで連手。

基本ステップ ワルツ・ステップ：重心を低く、膝は常にゆるんでいる。

ct 7 左足ボールで軽<ライズ<アップ>

ct 1 右足ステップして右膝を曲げる<ダウン>

ct 2 左足ボールでステップし左膝を多少伸ばす<アップ>

ct 3 右足ボールでステップし右膝を軽<曲げる<ダウン>

ct 7 右足ボールで軽<ライズ<アップ>

以下反対足でも同様に行なう。

踊り方 ステップはすべてワルツ・ステップで行なう

・ バランスと位置交換

- 1) 男子左・女子右足からコーナーとワルツ・ステップで近づいてバランス(ct ,2,3)、パートナーと同様バランス(ct ,2,3)。
- 2) 連手を解き、男子は左回りしながら左へ・女子は右回りしながら右へ動き 2 小節で位置交換《男子が円外側を通る》(ct ~ ,2,3)。
- 3) 1) ~ 2) をあと 4 回 計 5 回 くり返す(ct ~ 20 ,2,3)。

・ グランド・チェーンとワルツ・ターン

- 1) 男子 LOD・女子逆 LOD を向き、右手を肩の高さで取り合う。
1 小節に 1 人のペースで 2 小節、グランド・チェーンで進み(ct ~ ,2,3)、3 人目と右手を取り合ったら (ct) 連手の下で女子を右回りに 1 回転させる(ct 2,3 ,2,3)。
- 2) 1) をくり返す(ct ~ ,2,3)。
- 3) その人とクローズド・ポジションに組み《男子 LOD 向き・女子逆 LOD 向き》、円内へワルツ・ステップでバランスを行い(ct ,2,3)、LOD へ縦のワルツ・ターンを 3 回転行い(ct ~ ,2,3)、最後にクローズド・ポジションを解いて、グランド・チェーンの体勢に戻る(ct ,2,3)。
- 4) 1) ~ 3) をくり返すが、最後は のはじめの体勢に戻る(ct ~ ,2,3)。

・ 繰り返し

- 1) ~ をくり返すが、最後男子円内・女子円外で終わる(ct ~ 52 ,2,3)

・ エンディング

- 1) 男子右手・女子左手を肩の高さで連手し、ワルツ・ステップ 4 回で背中合わせ・向かい合わせを繰り返して LOD へ前進するが、最後の向かい合わせの時に女子を連手の下で C CW に 1 回転させながら男子が LOD 側に入り、逆 LOD 向きになる(ct ~ ,2,3)。
- 2) クローズド・ポジションに組み、男子左足後退・女子右足前進から縦のワルツ・ターン 2 回転で LOD へ進む(ct ~ ,2,3)。
最後音楽がゆっくりになって終わる。