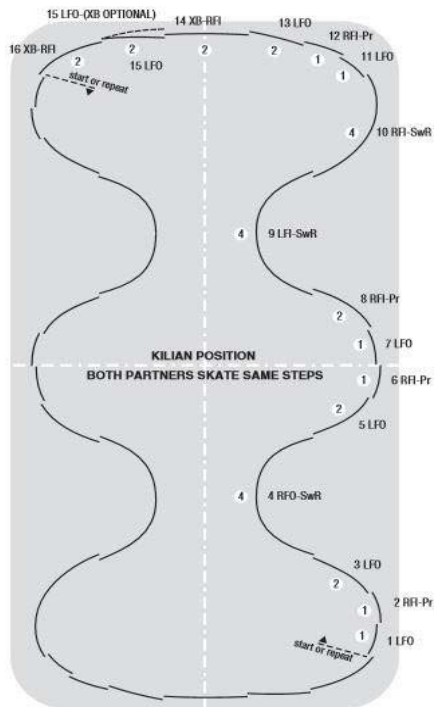


カテゴリー: **アイス・ダンス**

件名: **パターン・ダンス(ノービス国際競技会用)の説明, ステップ表, ダイアグラム**



### リズム・ブルース

ソロダンス・シリーズ競技会では3シーケンス

1/パターンの小節数: 8

パターン時間の下限: 0:21.3

パターン時間の上限: 0:22.3

総時間の上限: 1:30

ゆったりしたテンポでフォアのみステップを滑るので、このダンスは、とても簡単に見える。だが、すばらしいと見ている人に思ってもらうには、正しいタイミングできちんとしたパターンを滑り、表現も十分に必要がある。エッジの深さとロープのカーブにも注意しなければならない。ロープの最後まで正しいエッジを保つことも大事である。ブルースらしく滑るためには、スムーズに流れるような動きをすることはもちろん、膝の動かし方やフリー・レッグの伸ばし方にも注意しなければならない。

ポジションは、終始、キリアンである。最初は、プログレッシブ・シーケンスからアウトサイド・スウィング・ロール(RFO)を行う。ステップ5から10はタイミングがややこしい。ステップ5は2ビートで、ここから、ブルースのチョクトウ前とよく似た「ブロムナード」シーケンスに入る。ステップ6と7は1ビートずつである。ステップ8に2ビート乗ったあと、ステップ9と10はフォワード・インサイド・スウィング・ロールだが、いずれも、小節の3拍目からスタートする。このスウィング・ロールはブルースらしさを表現するもので、フリー・レッグをスウィングするタイミングに注意を払わなければならない。ステップ11から13では、力強いストロークのプログレッシブを行い、続くクロス・ビ・ハンド・シャッセをスピードに乗ったまま行えるようにする。こうすれば、パターンをくり返すにあたり、必死で再加速する必要がなくなる。ダンス最後のクロス・ビ・ハンドは、膝を柔らかく動かして丸いエンド・パターンを滑りつつ、正確にキレよく行うこと。なお、ステップ15のXB-LFOは必須ではなく、単なるオープン・ストロークとしてもよい。

セクション	ステップ	ステップ数	10%	25%	40%	50%	60%	75%	80%	90%
1セクションのみ	1-16	16	2	4	6	8	10	12	13	14