

Ball de Folguerales

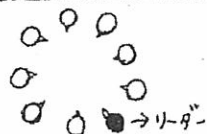
フォルクロスの踊り We are Songbirds III Disk I-21

GT/4

首都圏大学生コーチ会議

※スロウでは男女が手をつないで踊る踊りは少なく、その1つがこの「フォルクロスの踊り」です

基本隊型



- 一重の円をくり、全員内側を向く (できれば男女交互が美しい)
- リーダーを決める

基本姿勢



- ひじを曲げ、手首を肩の高さに保つ
- 右の手のひらを下、左の手のひらを上に向け、とりの人と手をつなく

A

I: ①~⑧の重きを8の間で行う



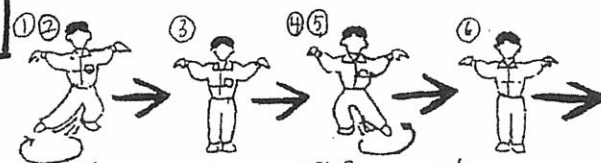
- ① 右足のつま先を前に出して床につける。その時、左ひざを曲げる
- ② 右足を左足にそろえる
- ③ 左足のつま先を前に出して床につける。その時、右ひざを曲げる
- ④ 左足を右足にそろえる



- ⑤ 右足を左足の後へ動かす
- ⑥ 左足を右足の横へ動かす
- ⑦ 右足を左足の前へ動かす
- ⑧ 左足を右足の横へ動かす

B

I: ①~④の重きを12の間で行う



- ①② 右足のつま先を床につけながら回す。その時、左ひざを曲げる
- ③ 右足を左足にそろえる
- ④⑤ 左足のつま先を床につけながら回す。その時、右ひざを曲げる
- ⑥ 左足を右足にそろえる

⑥⑦⑧⑩は、AのIの⑤~⑧の動きで足を後、横、前、横に動かす。⑨⑫は⑩の動きの時、上半身を少し沈ませるとか、いいよ

II

I: ①~⑧の重きを8の間で行う

- ① 左足のつま先を前に出して床につける。その時、右ひざを曲げる
- ② 左足を右足にそろえる
- ③ 右足のつま先を前に出して床につける。その時、左ひざを曲げる
- ④ 右足を左足にそろえる

- ⑤ 左足を右足の後へ動かす
- ⑥ 右足を左足の横へ動かす
- ⑦ 左足を右足の前へ動かす
- ⑧ 右足を左足の横へ動かす

II

I: ①~④の重きを12の間で行う

- ①② 左足のつま先を床につけながら回す。その時、右ひざを曲げる
- ③ 左足を右足にそろえる
- ④⑤ 右足のつま先を床につけながら回す。その時、左ひざを曲げる
- ⑥ 右足を左足にそろえる

⑦~⑩はAのIIの⑤~⑧の動きを行う。⑪⑫は⑩の動きの時、上半身を少し沈ませるとか、いいよ

• I-IIの重きを交互に行い、4往復する

• I-IIの重きを交互に行い、4往復する

C

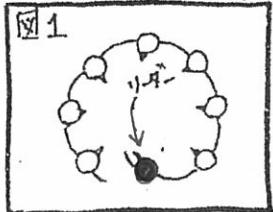
I: AのIの①~⑧の重きをひとつひとつジャンプしながら8の間で行う

II: AのIIの①~⑧の重きをひとつひとつはねながら8の間で行う

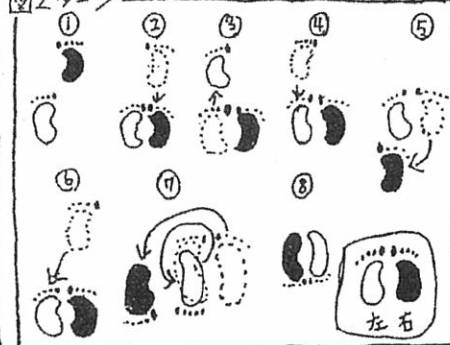
• I-IIの重きを交互に行い、4往復する

D

① かがみ姿勢になったら、リーダーは左手をはたし、みんなは、図2のターンの重きで180°向きをかえる (図1) AのIの動きをしながら進む。隊型は、リーダーを矢頭のように動かしてよい。

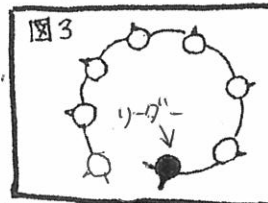


② リーダーが「ターン」と号令をかけた後、みんなは、図2のターンの重きで180°向きをかえる



- ターン
- ① 右足のつま先を前に出し、床につける
 - ② 右足を左足にそろえる
 - ③ 左足のつま先を前に出し、床につける
 - ④ 左足を右足にそろえる
 - ⑤ 右足を左足の後へ動かす
 - ⑥ 左足を右足の横へ動かす
 - ⑦ 両手をはたして左足を軸に右足をまわして180°回転し、右足を床につける
 - ⑧ 足をそろえ、とりの人と手をつなく

③ ターンをした後は、AのIIの重きでリーダーを矢頭に進み、リーダーが「ターン」と号令をかけた後、みんなは、図2のターンを4回行う。このターンは、左足からスタートを始める。最後は、右足を軸に左足をまわしてターン。



- ④ ①~③をくり返す。曲が終る時には基本隊型に戻るように、リーダーは号令をかける
- 曲の最後にみんなが円の中心に向かって両手を上げる