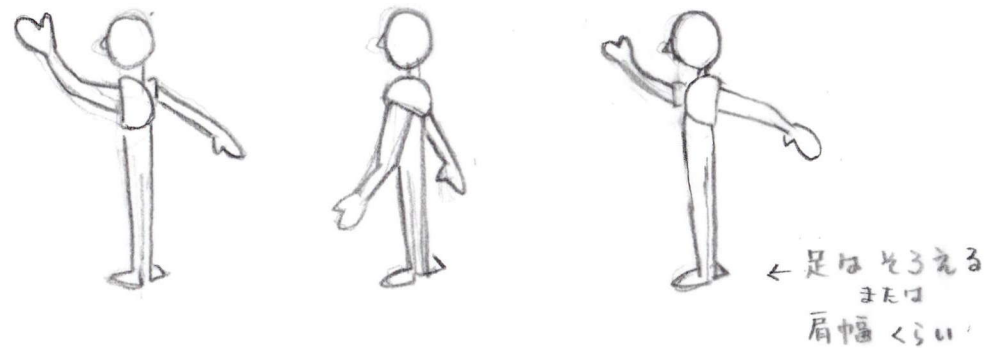


# モダン3 (スイングの練習)

## ※ スイング (Swing)

時計の振り子やブランコが揺れるように、

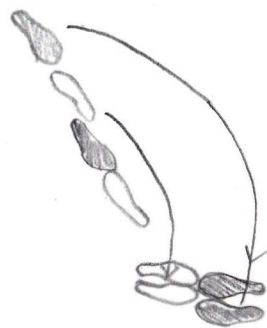
静かに動き始め、速度を増して進行または回転する動き方。  
 上体と足についても用いられ、タンゴ以外のモダン種目で使用する。



この様にウデを前から後ろへ、後ろから前へ大きく振る。  
 これがスイングの練習です。(一番かんたんな)

組んで実際に踊る時は、ウデがぶらんと下に  
 たれることはありません。背中やムネの辺りの動かし方  
 を練習します。

(例)  
 ↓ ワルツのナチュラルターン1~3歩



男性 左足 前進 外回り  
 女性 右足 後退 内回り

外回りをする時に、特に  
 スイングがよくかかります。

内回りはかなめの役なので、  
 移動は小さく、外回りの  
 スイングを受け入れるように  
 合わせます。

タンゴにスイングはありませんが、ターン等、  
 内回り外回りはあります。

外回りは大きく、内回りは小さくは共通です。