

標準アマルガメーション[1](ラテン編)

ルンバ (Rumba)

1 ルンバ 1

No.	フィガー名称	カウント	メモ
	(クローズド・ポジションで始める)		
1	ベーシック・ムーブメント	23412341	最大で1/2まで回転できる 初心者向けとして回転しない方法もある
2	ハンド・トゥー・ハンド(R) (その他のホールドによる)	2341	
3	ハンド・トゥー・ハンド(L)	2341	
4	ハンド・トゥー・ハンド(R)	2341	
5	プログレッシブ・ウォークス (ライト・サイド・ポジションによる)	23412341	
6	ニューヨーク(R) (パートナーと面して終わる)	2341	第1歩目は回転しない
7	ベーシック・ムーブメント(前半)	2341	
8	ナチュラル・トップ	23412341	
9	ホッキー・スティック(後半) (オープン・ポジションで終わる)	2341	
10	オープン・ヒップ・ツイスト	23412341	
11	ホッキー・スティック (オープン・ポジションで終わる)	23412341	

オープン・ポジションで始まるアマルガメーションに続ける

2 ルンバ 2

No.	フィガー名称	カウント	メモ
	(クローズド・ポジションで始める)		
1	ベーシック・ムーブメント (オープン・CPPで終わる)	23412341	
2	ニューヨーク(L)	2341	
3	ニューヨーク(R)	2341	
4	ニューヨーク(L) (パートナーと面して終わる)	2341	
5	アンダー・アーム・ターン・トゥー・ライト	2341	
6	サイド・ステップス・トゥ・レフト	23412341	
7	サイド・クカラッチャズ	23412341	
8	ベーシック・ムーブメント(前半)	2341	
9	ファン	2341	
10	ホッキー・スティック (オープン・ポジションで終わる)	23412341	
11	カール (オープン・ポジションで終わる)	23412341	男子が5-6歩で左へ3/8回転

オープン・ポジションで始まるアマルガメーションに続ける

3 ルンバ 3

No.	フィガー名称	カウント	メモ
	(クローズド・ポジションで始める)		
1	ベーシック・ムーブメント(前半)	2341	
2	ファン	2341	
3	アレマーナ	23412341	
	(女子は男子の右サイドの方へ前進して終わる)		
4	クローズド・ヒップ・ツイスト	23412341	
	(ファン・ポジションで終わる)		
5	ホッキー・スティック	23412341	
6	ショルダー・トゥー・ショルダー(L)	2341	
7	ショルダー・トゥー・ショルダー(R)	2341	
8	ショルダー・トゥー・ショルダー(L)	2341	
	(パートナーと面して終わる)		
9	スポット・ターン・トゥー・レフト	2341	
10	アンダーアーム・ターン・トゥー・レフト	2341	
11	ナチュラル・トップ	23412341	
		2341	
	(クローズド・ポジションで終わる)		

クローズド・ポジションで始まるアマルガメーションに続ける

4 ルンバ 4

No.	フィガー名称	カウント	メモ
	(クローズド・ポジションで始める)		ホールドはしてもしなくてもよい
1	スイッチ・ターン・トゥー・ライト	2341	
2	スイッチ・ターン・トゥー・レフト	2341	
3	ベーシック・ムーブメント(前半)	2341	
4	ナチュラル・トップ	23412341	
		2341	
5	クローズド・ヒップ・ツイスト	23412341	
	(オープン・ポジションで終わる)		
6	カール	23412341	
	(ファン・ポジションで終わる)		
7	フェンシング	23412341	
8	ニュー・ヨーク(L)	2341	
9	アンダーアーム・ターン・トゥー・ライト	2341	
	(クローズド・ポジションで終わる)		
10	ベーシック・ムーブメント	23412341	
	(クローズド・ポジションで終わる)		

最初に戻る、あるいはクローズド・ポジションで始まるアマルガメーションに続ける

5 ルンバ 5

No.	フィガー名称	カウント	メモ
	(オープン・ポジションで始める)		
1	オープン・ベーシック・ムーブメント(前半)	2341	
2	プログレッシブ・ウォークス・バック	23412341 2341	男子は最終歩で足を閉じ、女子のスパイラル・ターンをリードする
3	ロープ・スピニング	23412341	
4	オープニング・アウト・トゥー・R・アンド・L	23412341	
5	スパイラル	23412341	
	(オープン・CPPで終わる)		
6	ニュー・ヨーク(L)	2341	
7	ハンド・トゥー・ハンド(L)	2341	
8	ハンド・トゥー・ハンド(R)	2341	
9	アイーダ	2341	
10	キューバン・ロックス	2341	
11	スイッチ・ターン・トゥー・レフト	2341	
	(オープン・ポジションで終わる)		

最初に戻る、あるいはオープン・ポジションで始まるアマルガメーションに続ける

6 ルンバ 6

No.	フィガー名称	カウント	メモ
	(オープン・ポジションで始める)		ホールドはしてもしなくてもよい
1	オープン・ベーシック・ムーブメント	23412341	
2	オープン・ヒップ・ツイスト	23412341	
	(コンタクト・ポジションで終わる)		
3	リバーストップ	2341	
4	オープニング・アウト・フロム・リバーズ・トップ	2341	
5	フェンシング	23412341	
	(エンディングは男女ともソロ・スピン)		
6	左足のクカラッチャズ	2341	
7	サイド・ステップス・トゥー・ライト	2341	
8	キューバン・ロックス	2341	
9	ハンド・トゥー・ハンド(L)	2341	9~11までその他のホールドでもよい
10	プログレッシブ・ウォークス (レフト・サイド・ポジションによる)	23412341	
11	ハンド・トゥー・ハンド(R)	2341	
12	スポット・ターン・トゥー・レフト	2341	
	(オープン・ポジションで終わる)		

最初に戻る、あるいはオープン・ポジションで始まるアマルガメーションに続ける

7 ルンバ 7

No.	フィガー名称	カウント	メモ
	(オープン・ポジションで始める)		
1	オープン・ベーシック・ムーブメント(1~3歩)	2341	
2	プログレッシブ・ウォークス・バック	23412341	
3	ナチュラル・トップ	23412341 2341	
4	ナチュラル・オープニングアウト・ムーブメント (コンタクト・ポジションで終わる)	2341	
5	リバース・トップ	23412341 2341	
6	ファン・デベロップメント	23412341	
7	アレマーナ (男女ともパートナーの右サイドの方へ前進して終わる)	23412341	
8	アドバンスト・ヒップ・ツイスト (オープン・ポジションで終わる)	23412341	

最初に戻る、あるいはオープン・ポジションで始まるアマルガメーションに続ける

8 ルンバ 8

No.	フィガー名称	カウント	メモ
	(クローズド・ポジションで始める)		
1	男子 左足のオルターナティブ・ベーシック・ムーブメント 女子 右足のオルターナティブ・ベーシック・ムーブメント (オープン・PPで終わる)	2341	両足を開いて立ち、男子は右足、女子は左足に体重を置いて始める
2	ニューヨーク(R)	2341	
3	アンダー・アーム・ターン・トゥー・レフト	2341	
4	ナチュラル・トップ(1~6歩) (4, 5歩の間で男子の腕の下で女子左回転)	23412341	
5	ホッキー・スティック(4~6歩)	2341	
6	カール (コンタクト・ポジションで終わる)	23412341	
7	リバース・トップ(4~6歩)	2341	
8	スパイラル(4~6歩) (ファン・ポジションで終わる)	2341	
9	シンコペーテッド・キューバン・ロックス	2&341	
10	フェンシング (エンディングは男子のソロ・スピン・トゥ・L)	23412341 2&341	女子はシンコペーテッド・キューバンロックス
11	ハンド・トゥー・ハンド(R)	2341	ビデオではニューヨーク(L)で踊られているが4級以下の選手はハンド・トゥー・ハンド(R)に置き換えて使用すること
12	スイッチ・ターン・トゥー・レフト (クローズドまたはオープン・ポジションで終わる)	2341	

最初に戻る、あるいはオープン・ポジションまたはクローズド・ポジションで始まるアマルガメーションに続ける