

# RUMBA SYLLABUS ルンバシラバス

## RUMBA - BRONZE FIGURES / ルンバ・ブロンズ・フィギュア

1. CLOSE BASIC MOVEMENT
2. OPEN BASIC MOVEMENT
3. NEW YORK TO RIGHT
4. NEW YORK TO LEFT
5. HAND TO HAND TO RIGHT
6. HAND TO HAND TO LEFT
7. SPOT TURN TO RIGHT
8. SPOT TURN TO LEFT
9. UNDERARM TURN TURNING RIGHT
10. UNDERARM TURN TUNING LEFT
11. SIDE WALKS AND CUCARACHAS
12. FAN
13. OPEN HIP TWIST
14. OPEN HIP TWIST FINISHED TO SIDE
15. HOCKEY STICK
16. HOCKEY STICK FINISHED TO SIDE
17. OPENING OUT
18. SHOULDER TO SHOULDER

- クロウス・ベイシック・ムーブメント  
オープン・ベイシック・ムーブメント  
ニューヨーク・トゥ・ライト  
ニューヨーク・トゥ・レフト  
ハンド・トゥ・ハンド・トゥ・ライト  
ハンド・トゥ・ハンド・トゥ・レフト  
スポット・ターン・トゥ・ライト  
スポット・ターン・トゥ・レフト  
アンダーアーム・ターン・ターニング・ライト  
アンダーアーム・ターン・ターニング・レフト  
サイド・ウォークス・アンド・クカラチャス  
ファン  
オープン・ヒップ・ツイスト  
オープン・ヒップ・ツイスト・フィニッシュ・トゥ・サイド  
ホッキースティック  
ホッキースティック・フィニッシュ・トゥ・サイド  
オープニング・アウト  
ショルダー・トゥ・ショルダー

## RUMBA - SILVER FIGURES / ルンバ・シルバー・フィギュア

19. ALTERNATIVE BASIC MOVEMENT
20. CLOSE HIP TWIST
21. CLOSE HIP TWIST FINISHED TO SIDE
22. ALEMANA
23. ALEMANA FINISHED TO SIDE
24. PROGRESSIVE FORWARD WALKS
25. PROGRESSIVE FORWARD WALKS TO FAN
26. AIDA
27. CONTINUOUS HIP TWIST
28. CUBAN ROCKS
29. FENCING TO SPIN

- オルターナティブ・ベイシック・ムーブメント  
クロウス・ヒップ・ツイスト  
クロウス・ヒップ・ツイスト・フィニッシュ・トゥ・サイド  
アレマーナ  
アレマーナ・フィニッシュ・トゥ・サイド  
プログレッシブ・フォワード・ウォークス  
プログレッシブ・フォワード・ウォークス・トゥ・ファン  
アイダ  
コンティニューアス・ヒップ・ツイスト  
キューバン・ロックス  
フェンシング・トゥ・スピニング

## RUMBA - GOLD FIGURES / ルンバ・ゴールド・フィギュア

30. CONTINUOUS CIRCULAR HIP TWIST
31. SYNCOPATED OPEN HIP TWIST
32. NATURAL TOP
33. REVERSE TOP
34. CURL
35. CURL FINISHED TO SIDE
36. SPIRAL
37. SPIRAL FINISHED TO SIDE
38. SPIRAL TO FAN
39. THREE ALEMANAS
40. SLIDING DOORS
41. ADVANCED SLIDING DOORS
42. THREE THREES
43. THREE THREES TO FAN
44. ROPE SPINNING
45. SWIVELS
46. OVERTURNED BASIC

- コンティニューアス・サーキュラー・ヒップ・ツイスト  
シンコパテッド・オープン・ヒップ・ツイスト  
ナチュラル・トップ  
リバース・トップ  
カール  
カール・フィニッシュ・トゥ・サイド  
スパイラル  
スパイラル・フィニッシュ・トゥ・サイド  
スパイラル・トゥ・ファン  
スリー・アレマーナズ  
スライディング・ドアーズ  
アドバンスド・スライディング・ドアーズ  
スリー・スリーズ  
スリー・スリーズ・トゥ・ファン  
ロープ・スピニング  
スウィールズ  
オーバーターン・ベイシック

## RUMBA CHOREOGRAPHY ルンバコリオグラフィ

### Bronze 1 / ブロンズ1

※女子のカウントはチャート参照

1. CLOSE BASIC MOVEMENT
2. STEP 1-3 OF CLOSE BASIC MOVEMENT
3. UNDERARM TURN TURNING RIGHT
4. HAND TO HAND TO LEFT
5. HAND TO HAND TO RIGHT
6. HAND TO HAND TO LEFT
7. UNDERARM TURN TURNING RIGHT
8. SIDE WALKS AND CUCARACHAS

- クロウス・ベイシック・ムーブメント  
クロウス・ベイシック・ムーブメントの1-3  
アンダーアーム・ターン・ターニング・ライト  
ハンド・トゥ・ハンド・トゥ・レフト  
ハンド・トゥ・ハンド・トゥ・ライト  
ハンド・トゥ・ハンド・トゥ・レフト  
アンダーアーム・ターン・ターニング・ライト  
サイド・ウォークス・アンド・クカラチャス
- 2341 2341  
2341  
&2341  
&2341  
&2341  
&2341  
&2341  
2341 2341 2341 2341

### Bronze 2 / ブロンズ2

1. STEP 1-3 OF CLOSE BASIC MOVEMENT
2. FAN
3. HOCKEY STICK
4. OPEN HIP TWIST
5. HOCKEY STICK FINISHED TO SIDE
6. NEW YORK TO RIGHT
7. NEW YORK TO LEFT
8. NEW YORK TO RIGHT
9. SPOT TURN TO LEFT

- クロウス・ベイシック・ムーブメントの1-3  
ファン  
ホッキースティック  
オープン・ヒップ・ツイスト  
ホッキースティック・フィニッシュ・トゥ・サイド  
ニューヨーク・トゥ・ライト  
ニューヨーク・トゥ・レフト  
ニューヨーク・トゥ・ライト  
スポット・ターン・トゥ・レフト
- 2341  
&2341  
2341 2341  
2341 2341  
2341 23(8)41  
&23(8)41  
&23(8)41  
&23(8)41  
&23(8)41

### Silver 1 / シルバー1

1. OPEN HIP TWIST
2. ALEMANA
3. CLOSE HIP TWIST
4. FENCING TO SPIN
5. ALEMANA (From Open Opposing Position)
6. CONTINUOUS HIP TWIST
7. CLOSE HIP TWIST FINISHED TO SIDE
8. NEW YORK TO RIGHT
9. AIDA

- オープン・ヒップ・ツイスト  
アレマーナ  
クロウス・ヒップ・ツイスト  
フェンシング・トゥ・スピニング  
アレマーナ (オープン・オポジション・ポジションから)  
コンティニューアス・ヒップ・ツイスト  
クロウス・ヒップ・ツイスト・フィニッシュ・トゥ・サイド  
ニューヨーク・トゥ・ライト  
アイダ
- 2341 2341  
2341 23(8)41  
&2341 2341  
2341(8) 23(8)41 2341  
2341 23(8)41  
&2341 23(8)41  
&23(8)41 23(8)41  
&23(8)41  
(8)23&41 2&3(8)41(8) 23(8)41

### Gold 1 / ゴールド1

1. STEP 1-3 OF CURL
2. AIDA
3. OPEN HIP TWIST
4. ALTERNATIVE BASIC MOVEMENT
5. NATURAL TOP
6. ROPE SPINNING
7. OPENING OUT
8. SPIRAL

- カールの1-3  
アイダ  
オープン・ヒップ・ツイスト  
オルターナティブ・ベイシック・ムーブメント  
ナチュラル・トップ  
ロープ・スピニング  
オープニング・アウト  
スパイラル
- 2341  
(8)23&41 2&3(8)41(8) 23(8)41  
2341 2341  
2341  
2341 2341 2341  
2341 2341  
2341 2341  
2341 2341

### Gold 2 / ゴールド2

1. THREE THREES TO FAN
2. HOCKEY STICK
3. SYNCOPATED OPEN HIP TWIST
4. THREE ALEMANAS
5. CONTINUOUS CIRCULAR HIP TWIST

- スリー・スリーズ・トゥ・ファン  
ホッキースティック  
シンコパテッド・オープン・ヒップ・ツイスト  
スリー・アレマーナズ  
コンティニューアス・サーキュラー・ヒップ・ツイスト
- 2341 2341 2341 2&341  
2341 2341  
2341 2&341  
2341 2341 23&41 23(8)41  
&2341 23&41 2&341 2341

### Gold 3 / ゴールド3

1. STEP 1-3 OF OPEN BASIC MOVEMENT
2. CUBAN ROCKS (Forward and Backwards)
3. STEP 1-6 OF OVERTURNED BASIC
4. STEP 3 OF CURL
5. SWIVELS
6. ALEMANA
7. ADVANCED SLIDING DOORS
8. SPIRAL TO FAN

- オープン・ベイシック・ムーブメントの1-3  
キューバン・ロックス (フォワード&バックワード)  
オーバーターン・ベイシックの1-6  
カールの3  
スウィールズ  
アレマーナ  
アドバンスド・スライディング・ドアーズ  
スパイラル・トゥ・ファン
- 2341  
2341  
23&41 23  
41  
2341 2341 2341  
2341 23(8)41  
&2341 23(8)41  
2341 2341

※演出効果を加えて踊り方を変えています。

シラバスではスパイラルの男子・ステップ1は、ノーマルホールドで左へのクカラチャを踊る。

### Practice / プラクティス

1. OPEN HIP TWIST
2. THREE ALEMANAS
3. CONTINUOUS HIP TWIST
4. CONTINUOUS CIRCULAR HIP TWIST FINISHED TO SIDE
5. NEW YORK TO RIGHT
6. SPOT TURN TO LEFT
7. OPEN HIP TWIST
8. HOCKEY STICK
9. STEP 1-3 OF OPEN BASIC
10. BACKWARD WALKS
11. NATURAL TOP
12. ROPE SPINNING
13. CLOSE HIP TWIST
14. SLIDING DOORS
15. 1-3 CURL
16. AIDA
17. ALEMANA (From Open Opposing Position)
18. OPENING OUT
19. STEP 1-3 OF SPIRAL
20. STEP 1-6 OF FORWARD WALKS
21. STEP 4-6 OF OPEN HIP TWIST
22. ALTERNATIVE BASIC MOVEMENT
23. 7-9 NATURAL TOP
24. CLOSE HIP TWIST

- オープン・ヒップ・ツイスト  
スリー・アレマーナズ  
コンティニューアス・ヒップ・ツイスト  
コンティニューアス・サーキュラー・ヒップ・ツイスト・フィニッシュ・トゥ・サイド  
ニューヨーク・トゥ・ライト  
スポット・ターン・トゥ・レフト  
オープン・ヒップ・ツイスト  
ホッキースティック  
オープン・ベイシックの1-3  
バックワード・ウォークス  
ナチュラル・トップ  
ロープ・スピニング  
クロウス・ヒップ・ツイスト・クロウス・ヒップ・ツイスト  
スライディング・ドアーズ  
カールの1-3  
アイダ  
アレマーナ (オープン・オポジション・ポジションから)  
オープニング・アウト  
スパイラルの1-3  
フォワード・ウォークスの1-6  
オープン・ヒップ・ツイストの4-6  
オルターナティブ・ベイシック・ムーブメント  
ナチュラル・トップの7-9  
クロウス・ヒップ・ツイスト
- 2341 2341  
2341 2341 2341 23(8)41  
&2341 23(8)41  
&2341 23&41 2&341 23(8)41  
&23(8)41  
&23(8)41  
2341 2341  
2341 2341  
2341  
2341  
2341 2341  
2341 2341 2341  
&2341 2341  
&2341 2341  
2341 2341(8) 2341 2341  
2341  
(8)23&41 2&3(8)41(8) 23(8)41  
2341 23(8)41  
2341 2341  
2341  
2341 2341  
2341  
2341  
2341  
&2341 2341