
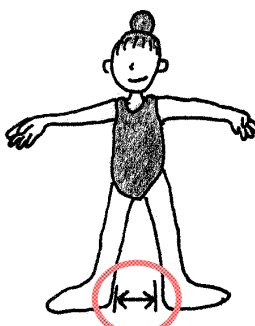







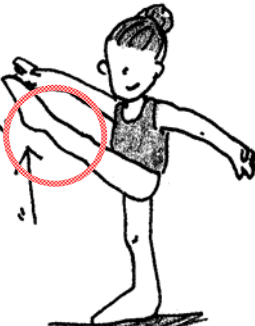


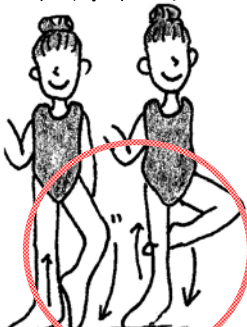
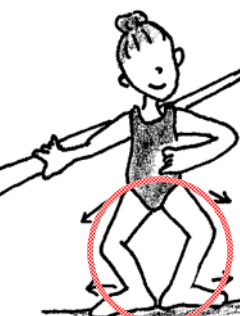
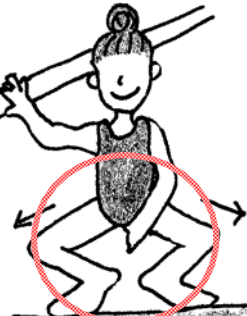


かんたん！ダンス基礎用語 ワン・ツー・スリー♪

基本 ポジション

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| <p>ポジション 1番</p>  | <p>ポジション 2番</p>  | <p>ポジション 4番 (前後に開いた3番)</p>  | <p>ポジション 5番</p>  | <p>ターンアウト</p>  |
| <p>かかと、かかとを合わせ足の付け根から外側に開きます。左右のつま先を互いに出るだけ遠のけます。</p> | <p>左右に開いた両足の間隔を一足半程度に開きます。</p> | <p>前に出したかかとと後足の甲が向かい合わせになり、体重を両足に平等にかけ前後に開いた間隔は、片足分ぐらいです。</p> | <p>片方の足のかかたがもう一方のつま先に合わせます。</p> | <p>足の付け根から両脚を外側へ(膝を内側に引き締めながら)開くこと。</p> |

基本動作

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| <p>平行</p>  | <p>フレックス</p>  | <p>(ポアント)ポイント</p>  | <p>(バットマン)タンジュ</p>  | <p>グラン バットマン</p>  |
| <p>つま先を膝、体と同じ方向に向けること。 (まっすぐ正面に)</p> | <p>かかとを押し出すようにして、つま先を上に向けます。</p> | <p>足の甲を強く張り出すようにして、つま先を伸ばします。</p> | <p>足の裏から指先が床を撫でるように通ってから、脚の筋肉をピンと伸ばし足の甲を強く張り出すこと。</p> | <p>軸脚の膝を伸ばしたまま、もう一方の脚を腰の付け根から 90° 以上の高さまで空中高く勢いで放り投げること。</p> |
| <p>ルルベ</p>  | <p>アテール</p>  | <p>(ルティレ)パッセ</p>  | <p>ドゥミ プリエ</p>  | <p>グラン プリエ</p>  |
| <p>上体をつま先の上に保ち、両膝を内側に引き締めたままかかとを上げます。</p> | <p>足の裏をべったり床につけます。(ルルベの状態の反対動作)</p> | <p>伸ばしきったつま先が軸脚の膝のちょうど後ろの膝の裏まで滑り上げて、同脚の膝がピンと伸びるまで滑り降ろすこと</p> | <p>かかとが上がらないところまでの半分程度に両膝を曲げます。 (プリエ:曲げる動作)</p> | <p>両膝がつま先と同じ方向の上になり、両モモが床と平行になるところまで深く両膝を曲げること。</p> |

| 回転=ターン | ポーズ | 方向 | 動作 |
|---|---------------------------------------|---|--|
| <p>ピリエットターン、シェネターン、ピケターン、アラバスクターン、ペンシルターン、等</p> | <p>アラバスク (主に手脚を前後に伸ばした最も長い斜線)</p> | <p>アン・ファス(正面) ドゥヴァン(前方へ) テリエール(後方へ) アラ・スコット(第2ポジションへ)</p> | <p>クベ(切る)、ソテ(跳ぶ)、ピケ(刺す)、フラッパ(打つ・叩く)、ジュテ(投げる)、アロンジェ(伸ばす)、フォンデュ(溶けた)、シャッセ(追いかける)、デヴロワ(開く・広げる・発展させる)、ボール・ド・ブラ(腕の運び優雅で表情に富んだ動かし方)、アダージュ(コントロールを必要とするゆっくりした、流れるような動きの組合せ)、ロンド・ジャンプ(片足で円を描く動き)</p> |