

# サルサ (マンボ)・フィガー集

2018年3月27日

編集：田中 康弘

(略注) P o : ポジション、H o : ホールド、A v d : アドバンスド、S y d : シンコペイティッド、C l d : クローズド、O p n : オープン、P P : プロムナードポジション、C P P : カウンタープロムナードポジション、R S P : ライトサイドポジション、L S P : レフトサイドポジション、C l d H o : クローズドホールド、H d S h H o : ハンドシェイクホールド、F l w P o : フォーラウェイポジション、R S h P o : ライトシャドーポジション、L S h P o : レフトシャドーポジション、S L : サイドリーディング、R u w y : ラナウェイ、I v d : インバーティッド、H H o : ハンドホールド

※特に注意書きがない限り左手と右手のホールドで右足体重(女子左足体重)から始める※

## 注意事項

- ・タイミング：オン2(カウント2で足を出し体重乗せる)でもオン1でも音楽のビートにあわせて自由に選択すればよい
- ・回転動作は、最初から回り始めるのではなく、原則的に一旦前進してから両足のポールで回転動作を起こす、このとき女子はできるだけ長く男子の顔を見て踊る

(1)

- ・ベーシックステップ Q Q S , Q Q S

(2)

- ・クロスボディーリード Q Q S , Q Q S

(注前半Q:左足前進、Q:右足体重戻す、S:ボディ左に回して左足横に、後半Q:ボディ左に回しながら右足後退、Q:女子に向けて左足前進、S:右足左足に閉じて女子と正対)

→注C l d P oを保ったまま踊る、または左手と右手のホールドで踊る、あるいはダブルH H oで踊ることができる)

(3)

※サイドクカラッチャ※

- ・ベーシックステップ Q Q S , Q Q S
- ・サイドクカラッチャ Q Q S , Q Q S

(注前半Q Q S:左足横にしてサイドクカラッチャ、後半Q Q S:右足横にしてサイドクカラッチャ)

(4)

※トリプルターン※

- ・レディアンダーアームターン t o R Q Q S , Q Q S

(注前半Q Q S:ベーシック、後半Q Q S:左手上げてその下で女子を右回転させる)

- ・マンズピボットターン t o R (ウエストダック)  
&レディレディアンダーアームターン t o R Q Q S , Q Q S

(注前半Q Q S:左足前進して右回転しながら腰の位置で左手と右手のホールドからH d S h H oに手を持ち替える、後半Q Q S:ベーシック後半を踊りながら右手上げてその下で女子を右回転させる)

・ベーシック

QQS, QQS

(注前半QQS : ベーシック前半を踊りながら右手を頭の後ろに掛ける、後半QQS : ベーシック後半を踊る)

(5)

※アンダーアームターン to R ※

(a) シングルハンド

・ベーシック前半

QQS

(注QQS : ベーシック前半を踊る)

・アンダーアームターン to R

QQS

(注QQS : ベーシック後半を踊りながら左手上げ、またはHdShHoとなり右手上げ、上げた手の下で女子を右回転させる)

(b) ポスハンズ

・ベーシック前半

QQS

(注QQS : ベーシック前半を踊りながら両手上に上げる)

・ベーシック後半

QQS

(注QQS : ベーシック後半を踊りながら両手上に上げたままその下で女子を右回転させ終りに両手を腰の位置まで下げる)

・レディヘアーコウム

QQS, QQS

(注QQS, QQS : ベーシックの前半と後半を踊る、女子前半QQS : ベーシック前半を踊りながら左手を頭の後ろに掛けてヘアーコウム、後半QQS : ベーシック後半を踊りながら右手を頭の後ろに掛けてヘアーコウム)

(6)

※アンダーアームターン to L ※

(a) シングルハンド

・ベーシック

QQS, QQS

(注前半QQS : ベーシック前半を踊る、後半QQS : ベーシック後半を踊りながら右手と左手のホールドとなり右手で女子左手の小指側を少しプッシュして一旦右に少し回した後に右手上げてその下で女子を左に回す、女子前半QQS : ベーシック前半を踊る、後半Q : 左手で男子の右手を取りボディ少し右に回して左足前進、Q : 左手上げて右足体重戻しながらボディ左に回し始める、S : ボディ左回転継続しながら左足横にして男子と略直交)

・アンダーアームターン to L

QQS, QQS

(注前半QQS : ベーシック前半踊りながら上げた右手の下で女子を左回転させて右手下げる、後半QQS : ベーシック後半を踊る、女子前半QQS : 右足前進から左回転して男子と正対、後半QQS : ベーシック後半を踊る)

(b) ポスハンズ

・ベーシック

QQS, QQS

(注前半QQS : ベーシック前半を踊る、後半QQS : ベーシック後半を踊りながらダブルHHoとなり女子を一旦右に少し回した後に両手上げてその下で女子を左に回し始める、女子前半QQS : ベーシック前半を踊る、後半Q : ダブルHHoとなりボディ少し右に回して左足前進、Q : 両手上げて右足体重戻しながらボディ左に回し始める、S : 両手上げたままボディ左回転継続しながら左足横にして男子と略直交)

・アンダーアームターン to L

QQS, QQS

(注前半QQS : ベーシック前半を踊りながら上げた両手の下で女子を左回転させて正対させ終りに両手腰の位置まで下げる、後半QQS : ベーシック後半を踊りながら左手離し女子のヘアーコウムを補助、女子前半QQS : 右足前進から左回転して男

子と正対して終りに両手腰の位置まで下げる、後半QQS：ベーシック後半を踊りながら右手を頭の後ろに掛けてヘアーコウム)

(7)

※クロスオーバー (ニューヨーク) ※

- ・クロスボディーリード to オープンCPP QQS, QQS  
(注前半QQS：クロスボディーリードの前半、後半QQS：クロスボディーリードの後半を踊り終りにオープンCPPになる)
- ・クロスオーバー QQS, QQS  
(注前半QQS：チェックフロムオープンCPP、後半QQS：チェックフロムオープンPP)
- ・クロスオーバー  
& レディアnderアームターン to R QQS, QQS  
(注前半QQS：チェックフロムオープンCPP、後半QQS：右足後退しながら左手上げてその下で女子を右回転させる)

(8)

※アウトサイドターン※

- ・オープンブレイク & レディスピン to R QQS, QQS  
(注前半QQS：左手と右手のホールドで左足後退してオープンブレイクしてからボディを少し右に回す、後半QQS：右足左足の後ろに交差してツイストしながら左手上げてその下で女子の右回転スピンをリードして女子と正対して終る)

(9)

※ヘアーコウム※

- ・オープンブレイク to HdShHo QQS  
(注QQS：左足後退してオープンブレイクしながら右手で女子右手を取ってHdShHo)
- ・ヘアーコウム QQS, QQS  
(前半QQS：ベーシック後半を踊りながら右手を頭の後ろに掛けてヘアーコウムをして終りに左手で女子の左手を取る、後半QQS：ベーシック前半を踊りながら左手を頭の後ろに掛けてヘアーコウム)
- ・ベーシック後半 QQS  
(注QQS：Cl d P oになりベーシック後半を踊る)

(10)

※ショルダーストップ※

- ・クロスボディーリード  
(ウイスHdShHo) オーバーターン QQS, QQS  
(注HdShHoでクロスボディーリードを踊り女子を左回転オーバーターンさせて女子を背面させダブルHHoのタンデムPoになる)
- ・チェック & レディスピン to R QQS, QQS  
(注前半QQS：左足前進チェックのベーシック前半を踊る、後半QQS：ベーシック後半を踊りながら右手離し左手上げてその下で女子を右回転スピンさせて女子と正対して終る、女子前半Q：右足前進チェック、Q：左足体重戻す、S：右足左足に閉じる、後半QQS：上げた左手の下で右回転スピンして男子と正対して終る)
- ・クロスボディーリード QQS, QQS  
(注前半QQS：左手を頭の後に掛けクロスボディーリード前半を踊る、後半QQS：右手で女子の左腰をホールドしクロスボディーリードの後半を踊る)

(11)

※ダブルインサイドターン※

・オープンブレイク&レディスビン t o L Q Q S , Q Q S

(注前半 Q Q S : H d S h H o で左足後退してオープンブレイクしてからボディを少し右に回す、後半 Q Q S : 右足左足の後ろに交差してツイストしながら右手上げてその下で女子の左回転スピンをリードして女子と正対して終り左手で女子左手を取ってダブル H H o になる)

・クロスボディーリード Q Q S , Q Q S

(注前半 Q Q S : 右手を頭の後に掛け左手で女子左手を取りクロスボディーリード前半を踊る、後半 Q Q S : 左手を頭の後に掛け右手で女子の左腰をホールドしてクロスボディーリードの後半を踊る)

(12)

※カドル※

・オープンブレイク t o カドル Q Q S

(注前半 Q : H d S h H o で左足後退してオープンブレイク、Q : 右足体重戻しながら右手で女子を左回転にリード、S : 左足右足に閉じて左手で女子左手を取りダブル H H o の R S h P o になる)

・カドル t o オープン P o Q Q S

(注 Q : ブル H H o の R S h P o で右足後退、Q : 左足体重戻しながら左手上げて女子を右回転させる、S : 右足左足に閉じて女子と正対)

・ヘアーコウム Q Q S , Q Q S

(注前半 Q Q S : ベーシック前半を踊りながら左手を頭の後に掛けてヘアーコウム、後半 Q Q S : ベーシック後半を踊る)

(13)

※ナチュラルトップ※

・オープンブレイク t o ナチュラルトップ Q Q S , Q Q S

(注前半 Q Q S : 左足後退してオープンブレイクしてから C l d P o に戻り少しボディ右に回す、後半 Q Q S : C l d P o を保ち右足左足の後ろに交差してツイストして女子と正対して終る)

(14)

※クロスボディーリードウィズレディスパイラルターン※

(a) L t o R H H o

・クロスボディーリード前半 Q Q S

・クロスボディーリード後半  
ウィズレディスパイラルターン t o L Q Q S

(注 Q Q S : クロスボディーリードの後半を踊りながら左手上げてその下で女子の左回転スパイラルターンをリードし終りに左手下げて女子と正対して終る)

(b) L t o L H H o

・クロスボディーリード前半 Q Q S

(注 Q Q S : クロスボディーリード前半を踊りながら終りに左手で女子左手を取る)

・クロスボディーリード後半  
ウィズレディスパイラルターン t o L Q Q S

(注 Q Q S : クロスボディーリードの後半を踊りながら左手上げてその下で女子の左回転スパイラルターンをリードし終りに左手下げて女子と正対して終る)

・クロスボディーリード Q Q S , Q Q S

(注前半 Q Q S : クロスボディーリードの前半を踊りながら左手を頭の後ろに掛け

る、後半QQS：クロスボディーリードの後半を踊る)

(c) ウェストターン

・クロスボディーリード前半

QQS

(注QQS：両手で女子の腰をホールドしクロスボディーリード前半を踊る、このとき女子のボディを右に少し回して逆モーションをかける、女子Q：右足後退しながらボディを右に回す、Q：ボディ左に回しながら左足体重戻す、S：右足前進)

・クロスボディーリード後半

ウィズレディスパイラルターンt o L

QQS

(注QQS：クロスボディーリードの後半を踊りながら女子の左回転スパイラルターンをリードし女子と正対し右手で女子の腰を抱えて終る、女子Q：ボディ少し右に回しながら左足前進、Q：右足前進のスパイラルターンを踊りながら両手を頭上に伸ばす、S：左足前進ピボットして男子と正対)

(d) ハンマーロックt o レディアnderアームターンt o L

・クロスボディーリード

QQS

(注QQS：ダブルHHoでクロスボディーリード前半を踊る、このとき左手で女子の右手をプッシュしてボディを右に少し回して逆モーションをかける)

・クロスボディーリードt o ハンマーロック

QQS

(注Q：ダブルHHoを保ちボディ少し左に回して右足後退しながら右手を左手の上でクロスしながら左方に向けて突き出す、Q：ボディ左に回しながら左足女子に向けて前進しつつ右手を上げて女子の左回転スパイラルをリードしてハンマーロックスタイルになる、S：右足左足に閉じて両手を下げる)

・クロスボディーリード

ウィズレディーアームターンt o L

QQS,QQS

(注前半Q：ダブルHHoで女子に向けて左足前進してサイドバイサイドPoになる、Q：右足体重戻しながら左手離し右手上げてボディ右に回し始める、S：ボディ右に回し左足右足に閉じて右手を下げRSPになる、後半QQS：クロスボディーリードの後半を踊りながら右手を上げて前に突き出しながら右手の下で女子を左回転スパイラルターンさせ女子と正対して終る)

(15)

※ポップステップ※

・クロスボディーリードt o LSP

QQS,QQS

(注前半QQS：クロスボディーリードの前半を踊る、後半QQ：右左と2歩後退、S：右足左足に閉じて女子が左側のLSPになる)

・バックチェック

QQS

(注Q：LSPで左足後退(このとき左手を左方にスイング)、Q：右足体重戻しながらボディ左に回し始める、S：左足右足の前に交差して女子と正対しダブルHHo)

・RFフリック

QQS

(注QQ：女子と正対して左足体重のまま右足を左方にフリック、S：右足左足に閉じて再びLSP)

・バックチェック

QQS

(注Q：LSPで左足後退(このとき左手を左方にスイング)、Q：右足体重戻しながらボディ左に回し始める、S：左足右足の前に交差して女子と正対)

・スポットターンt o L

QQS

(16)

※ターンスタイル※

・オーブンブレイクt o HdShHo

QQS

(㊦ Q Q S : 左足後退からオープンブレイクしながら H d S h H o になる)

・マンピボットターン t o L

&レディスピン t o R

Q Q S

(㊦ Q : 右手で女子の右手をプッシュしながら右足前進、Q : ボディ左に回して半回転、S : 左足に閉じて女子と正対、女子 Q Q S : 右足前進から右回転スピンして男子と正対して終る)

( 1 7 )

※ロープスピニング※

( a ) L t o R H H o

・ベーシック

Q Q S , Q Q S

(㊦前半 Q Q S : ベーシック前半を踊る、後半 Q : 右足後退、Q : 左足体重戻す、S : 女子の右 O P に右足前進しながら左手上げて女子が自分の右側にくるようにリード)

・ロープスピニング & レディアンダーアーム t o R

Q Q S , Q Q S

(㊦前半 Q : 左手上げたまま左足右足の前をアクロス前進、Q : 右足横後に、S : 左足右足に閉じて女子と正対、後半 Q Q S : 女子を上げた左手の下で右回転させる、女子前半 Q Q S : 男子を中心に右回りに右左右と 3 歩前進して男子と正対して終る、後半 Q Q S : 上げた右手の下で右回転して終りに男子と正対)

( b ) R t o R H H o

・ベーシック & レディアンダーアームターン t o R

Q Q S , Q Q S

(㊦前半 Q Q S : ベーシック前半を踊り終りに H d S h H o になる、S : 女子の右 O P に右足前進しながら右手上げて女子が自分の右側にくるようにリード、後半 Q Q : H d S h H o でベーシック後半の 2 歩を踊りながら右手上げてその下で女子の右回転をリード、S : 女子の右 O P に右足前進しながら右手上げたまま女子が自分の右側にくるようにリード)

・ロープスピニング

&レディアンダーアームターン t o R

Q Q S , Q Q S

(㊦前半 Q : 右手上げたまま左足右足の前をアクロス前進、Q : 右足横後に、S : 左足右足に閉じて女子と正対、後半 Q Q S : R t o R H H o を保ち女子を右回転アンダーアームターンさせて終りに右手下げる、女子前半 Q Q S : 男子を中心に右回りに右左右と 3 歩前進して男子と正対して終る、後半 Q Q S : 上げた右手の下で右回転して終りに男子と正対)

・クロスボディーリード

Q Q S , Q Q S

(㊦前半 Q Q S : クロスボディーリードの前半を踊りながら右手を頭の後ろに掛ける、後半 Q Q S : クロスボディーリードの後半を踊る)

( c ) ダブル H H o

・ベーシック

Q Q S , Q Q S

(㊦前半 Q Q S : ダブル H H o でベーシック前半を踊る、後半 Q : 右足後退、Q : 左足体重戻す、S : 女子の右 O P に右足前進しながら右手上げて左首筋の後に置く)

・ロープスピニング & レディアンダーアーム t o R

Q Q S , Q Q S

(㊦前半 Q : ダブル H H o のまま左手上げて左足右足の前をアクロス前進、Q : 右足横後に、S : 左足右足に閉じて女子と正対、後半 Q Q S : ダブル H H o を保ち女子をアンダーアームターンさせて終りに両手下げる、女子前半 Q Q S : 男子を中心に右回りに右左右と 3 歩前進して男子と正対して終る、後半 Q Q S : 上げた両右手の下で右回転して終りに男子と正対)

( 1 8 )

※マーズピボットターン※

(a) シングルピボット

- ・ピボットターンウィズアンダーアームターン Q Q S  
(注 Q Q S : 左足前進しながら左手上げその下で右回転ピボットしてから左手下げて女子と正対して終る)
- ・レディアンダーアームターン t o R Q Q S  
(注 Q Q S : ベーシック後半を踊りながら左手上げて女子をその下で右回転させる)  
→注 上記をもう一度繰り返すと味がある

(b) ピボットターン&ツイスト

- ・ピボットターンウィズアンダーアームターン Q Q S  
(注 上記と同じ動作をする)
- ・ツイストターン (フックターン) Q Q S  
(注 Q : 左手上げつつ右足左足の後ろに交差、Q : 上げた左手の下で左足のボールで右にツイストして両足の交差を解く、S : 女子に向けて小さく右足前進)  
→注 上記をもう一度繰り返すと味がある

(c) ピボットターン&ヘッドダック

- ・ピボットターン&ヘッドダック Q Q S , Q Q S  
(注 前半 Q : 左足前進しながら左手上げその下で右回転、Q : 右回転継続しながら右足前進して女子に背中を見せ右手下げて右手を左肩の上ののせる、S : 右回転継続して左足右足に閉じて女子と正対、後半 Q Q S : ベーシック後半を踊りながら頭を下げる、女子前半 Q Q S : ベーシック前半を踊りながら右手上げた後、男子の右肩の上に置く、後半 Q Q S : ベーシック後半を踊りながら右手を男子の首筋を通り左肩の上まで滑らせる)

(19)

※ウインドミル (レディラウンドウォークアラウンドマン) ※

(a) ベシックウインドミル

- ・ベーシック&アンダーアームターン t o R Q Q S , Q Q S  
(注 前半 Q Q S : ベーシック前半を踊りながら右手で女子の右手を、左手で女子の左手を取り右手が左手よりも上のダブル H H o になる、後半 Q : ダブル H H o を保ち右足後退しながら右手上げて女子を右回転させる、Q : 左足体重戻して右手下げる、S : 左手上げて女子の右 O P に右足前進して女子が自分の右側にくるようにリード)
- ・ウインドミル  
(レディラウンドウォークアラウンドマン) Q Q S  
(注 Q : 左手上げたまま左足右足の前をアクロス前進、Q : 右足横後に、S : 左足右足に閉じて左手下げて女子と正対、女子 Q Q S : 男子を中心に右回りに右左右と3歩前進して男子と正対して終る)
- ・レディアンダーアームターン t o R Q Q S  
(注 Q Q S : 右手離し左手上げてその下で女子を右回転アンダーアームターンさせて終りに両手下げる)

(b) スイートハート&ウインドミル

- ・オープンブレイク t o カドル Q Q S  
(注 前半 Q : H d S h H o で左足後退してオープンブレイク、Q : 右足体重戻しながら右手で女子を左回転にリード、S : 左足右足に閉じて左手で女子左手を取りダブル H H o の R S h P o になる)
- ・スイートハート Q Q S , Q Q S  
(前半 Q Q S : ダブル H H o の R S h P o を保ち女子の左サイドに右足前進チェッ

ク、後半QQS：ダブルHHoのRShPoを保ち女子の右サイドに左足前進チェック)

・ウインドミル

(レディラウンドウォークアラウンドマン) QQS,QQS

(㊦前半QQS：ダブルHHoを保ちベーシックの後半を踊りながら左手上げて女子が自分の右側から背中まで進むようにリード、後半QQS：ダブルHHoを保ちベーシックの前半を踊りながら右手上げて女子が自分の背中から左側を通り正面まで進むようにリード、女子：左足から6歩男子の周りを歩いて終りに男子と正対)

・レディアンダーアームターンtoR QQS

(㊦QQS：右手を離し左手上げてその下で女子を右回転させ女子と正対して終る)

(20)

※ラップ※

・ベーシック前半 QQS

(㊦QQS：ベーシック前半を踊り終りにHdShHoになる)

・レディアンダーアームターンtoR QQS

(㊦QQ：ベーシック後半の2歩を踊りながら右手上げてその下で女子を右回転させる、S：右SLで女子の右OPに右足前進しながら右手を腰に巻き付けて女子が自分の右側にくるようにリード、女子QQS：右回転のアンダーアームターンを踊り終りに右手下げて男子の腰にタッチ)

・ラップ QQS,QQS

(㊦前半Q：左手上げて右手離し左足右足の前をアクロス前進、Q：右足横後に、S：左手上げたまま左足右足に閉じて略LSPになる、後半Q：右足後退しながら左手下げ右手を上げ始める、Q：左足体重戻しながら女子が上げた右手の横を通過するようにリードし略女子と横並びになる、S：右足左足に閉じて右手下げる、女子前半QQS：右手を男子の腰にタッチしたまま男子の周りを右左右と3歩前進して略LSPになる、後半QQS：右手を男子の腰にタッチしたまま男子の周りを左右左と3歩前進)

・ラップ QQS

(㊦Q：左足右足の前をアクロス前進、Q：右足横後に、S：左手を振って女子の身体の前で女子の腰をホールドし左足右足に閉じて略LSPになる、女子QQS：右手を男子の腰にタッチしたまま男子の周りを右左右と3歩前進して略LSPになる)

・レディウエストターンtoR QQS

(㊦QQS：ベーシック後半を踊りながら左手を左方に払って女子の右回転をリードし両手で女子の腰を抱えて女子と正対して終る、女子QQS：両手を上にかざして左足から右回転スピンして終りに男子と正対)