

テーマ：タンゴのツー・ウオークス～プログレッシブ・リンク～クローズド・プロムナード

### 【ステップ】

#### ① ツー・ウオークス

(男性)

- ・スタートは、低くなりながら前進。
- ・CBMP、サイドリーディングで左にカーブ。
- ・ボディーが止まらないように。

(女性)

- ・2歩目の左足は、後ろ少し横・

#### ② プログレッシブ・リンク

(男性)

- ・1歩目は、左足内腿で女性の右足外腿を押す。ボディーが止まらないように。
- ・2歩目は、右足に乗りきらない。
- ・リンクで左胸を閉じる。

(女性)

- ・1歩目でヒールは着くが、ヒールに乗らない。
- ・リンクで右胸を閉じる。

#### ③ クローズド・プロムナード

(男性)

- ・左胸を閉じたまま1歩目を出す。
- ・左胸を閉じたまま2歩目を出す。
- ・男性からのリードに従ってネックチェンジ。

### 【ポジション】

#### ① クローズド・ポジション

- ・男性の右鼠径部と女性の右鼠径部がコンタクト。

#### ② プロムナード・ポジション

- ・男性の右サイドと女性の左鼠径部がコンタクト

#### ③ ポジションの変化

- ・女性の骨盤が、男性の右骨盤に沿ってゴロンと転がるように変化する。

### 【リンクをスパッと決めるためのテクニック】

ネックチェンジを少なくすると、短い時間でネックチェンジができ、スパッと決まる。

(男性)

- ・ツー・ウオークスで、スタートのときの顔が向いている方向（LOD）に見える所を見たまま2歩ウオークすると、リンクで顔の向きが変わらないので体がブレず、安定してリンクができるため、スパッとリンクができる。

(女性)

- ・ツー・ウオークスで、スタートのときの顔が向いている方向（逆LOD）に見える所を見たまま2歩ウオークすると、そこでネックチェンジは半分済んでいるので、リンクのネックチェンジは残りの半分が良いため、スパッとリンクができる。