

Adrián Galia スペイン人講師
アドリアン・ガリア

フラメンコ動画レッスン

(通訳付き) 好きな時間に自分のペースで学べる

「ブエルタ」

スペイン舞踊技術、基礎から応用

正確な動きをアドリアンと一緒に何度も繰り返して行い、
自分の体に覚え込ませてください

A 基礎

1. 一番大切な舞踊の基礎・土台
足のポジション
2. 軸・センターを持つ
バランスセンター
3. ブエルタ・デ・
リサ・デランテ

B 応用

1. ブエルタ・デ・
リサ・アトラス
2. ケブラーダ
ブエルタ・デ・ペチョ
3. デブレ&シェネ

A 基礎はフラメンコを踊る土台となる非常に重要な内容です

A 基礎の技術を持てればブエルタの問題はほぼ解決します

B 応用は A 基礎を踏まえ、さまざまな回り方を詳しく学べます

動画は各約 15 分！短時間で確実な技術を学ぶことができます

対象：入門～プロ

スペイン舞踊 ブエルタの基礎となるテクニック ～ 舞踊的な美しいブエルタを身につける～

① フラメンコの5つの足の**ポジション**

フラメンコを踊るために一番大切な舞踊の基礎となる土台となる足の位置を学びます
内もも、お腹、背中、膝、かかとの位置、重心の位置

6番、1番、2番、3番、4番の5つのポジション

前と横向きの動画があるので、重心の取り方、体のまっすぐを正確に学ぶ事ができます。

(12分53秒)

② 軸を持つ (**センター**の通り道)

ブエルタはセンターがずれたら回れません。

まっすぐとは何か、体のどこを基準とするのか、センター「軸」を意識する方法

センター「軸」の通り道

タコン、膝、内もも、おへそ、胃から鼻、頭の方にまっすぐ抜ける感覚

5つの足のポジションでセンターを保ったまま

プリエ、ストレッチで床を押し、上と下の力でセンター軸を持つ

膝を柔らかく使える事も舞踊、ブエルタにはとても大切な技術です。(16分57秒)

③ 応用 **コントロール**

ブエルタ・デ・リサ

スペイン舞踊の中で一番用いられているそして一番大切なブエルタです。

①と②を踏まえ、踊りに応用していきます。

とても大事なものは、足のポジション、ブラッソ、プリエ、ストレッチ、これらの動きのタイミング(コンビネーション)をコントロールしていくことが大事です。

センター「軸」を意識しながら自身の体のコントロールが必要になってきます。

(17分30秒)