

仙台ルエダ練習会

キーワードにダブっているものがありますが、ルエダの流れの前後で、同じ言葉でも違う意味(動作)となる場合があります。また、一般的な説明が出来ないため、会員にしかわからない表現もある事をご了解ください。キーワードに小文字、大文字ありますが意味はありません。ルエダが文化となっている国では何十人、何百人でルエダをするそうです。そういう話を聞いたときに、どのように合図をするのか疑問でしたが、その答えは?・・・声でも、手の合図でもなく、リーダーの動きを観て、瞬時に、フォローするのです。間違える人はいないそうです。出来れば楽しいだろうし、極めるには奥が深いですね。なお、動作の表現は男性から見たものになっています。

改訂をこまめに行ないたいと思っておりますのでご意見などありましたらお寄せください。ご教授いただきたいと思っております。 ~2003.11.3現在 まとめ(へん集係 シュン)

- 1 !Feliz añ o nuevo! 新年明けましておめでとう!
- 2 !Feliz ano nuevo! 新しいお尻おめでとう!(上とまちがえないように!)
- 3 3-1 コンビネーション 音が聞こえないので、手の指で、合図する。
Prima、 Enchufela、 Dos con dos
Prima 手をなるべく放さずに、次に人に女性を渡す。
Dos con dos 真ん中に小さく男性が集まって、手を叩き、
左足を後ろに回してから、バックして女性を dile que no
- 4 3-1修正 のコンビネーション Prima、 Enchufela、中央で男性が集まって肩を組んで、左足バックから、男性反時計回りに vuelta、 dos pa abajon の女性の前に行ったら、足を固定してボディでベーシックを踊り、 Dile que no、 また足を固定してベーシックを踊り、普通のベーシックに戻る。
- 5 4-2 のコンビネーション Prima con la herimana、 arriba、 dos pa abajo、 Dile que no、 Vascila、 男性時計回りに vuelta、 踵で一回転プラス、 Recoje
- 6 a caballito (仔馬)
カレティージャから手を離し Ja! で女性が前の男性におんぶ。
- 7 abajo (アバッホ・後へ) 右手、ベーシックを踏んでいる状態で男性後方。
- 8 adelante (男性) 前へ
- 9 Arriba al estilo de Espana rueda のスタート、 rueda では、ここでしか男女が会話を出来ないの、ナチュラルに、小さいステップで、セクシーに動き、会話を。会話は、名前とか、どこから来たのとか、目がきれいだね、とか、そういう内容だそうです。いっしょに帰ろうか? までは言わないとの事。前に動くより、男性はサイドへ動くようにする。
- 10 Arriba al tiempo de Espana 登場。女性は左手を男性の胸に。嫌々、と仰け反る。男性反時計方向に前進。女性は後退。
- 11 Arriba al tiempo de Espana 女性から見て後退しながらステップ踏みつつルエダの円をつくる
- 12 arriba (アリーバ・前へ) 左手、ベーシックを踏んでいる状態で男性前方。
- 13 atras (女性) 後ろへ
- 14 balancea ブランコ。男性がステップを左足前で止めて、体をうねらせる。
- 15 Carretilla 右上上に、手をクロスさせて、女性時計回りで男性の背後へ。女性の両手は、男性の肩に置く。輪になって時計回り。4カウント後で、女性の両手を男性が外す。前方の女性の肩に、男性の両手をかけて、輪になって時計回り
- 16 Casate con la de alante 男性、1人前の女性と左腕で腕組み、歩く。男性内側
- 17 戻るが女性と男性の足が揃うので、男性は右足を動かさないで左足だけで123とすると dile que no へ続く。
- 18 Chancleta 下駄を履いて踊る、キューバダンス。タップダンスみたいなもの。
- 19 Chocolate y Sirope、 (ショコラテ、アイスクリーム、シロップ付き、甘い砂糖のリキッド) Chocolate してから男性左手を離して、右肘で女性を時計回りにリードして、ポーズ、そのまま歩いて、 dile que no。
- 20 Chocolate チョコラテ 動き: 途中までは SOMBRERO と同じ(外側向き)、組んだ手を前方へはずす。左手をはずして、女性を右手で右回転の方向へ移動させる。8カウント1回転して右の女性と組む。8カウントその女性と一緒に右1回転。挨拶が終わったら、16カウント時計2回転しながら2人左方の女性に向かって移動。その女性と一緒に時計右1回転。挨拶が終わったら、服を脱ぐ動作をして、半回転時計回り、はじめの女性(妻)に戻る。即 dile que no
- 21 cielo シエロ 空 持ち上げる
- 22 clava (クラーベのこと?) は、リズムを取る楽器なんだそうですが Cuba では、の時の男性の腰の動きも
- 23 Clava 右の女性に、カウント3でヨーグルト。
- 24 clava 棍棒
- 25 Comparsa 行進
- 26 con vuelta コンブエルタ con 有り

- 27 **Copelia** コッペリア 男性右手で女性左手。女性を時計回転2回目で止め、クロスボディーリード様に女性を左に振り動作の後ベーシック。
- 28 **Dame (Una)** 指4本立てて招く
- 29 **Dame Dos** 合図指2本
- 30 **Dame**(ダマ・次の相手にチェンジ)
- 31 **Derecha Izquierda** (Derecha pa los hombres e Izquierda pa' las mujeres)
- 32 **Derecha pa los hombres e Izquierda pa' las mujeres** 男性が手を繋いで、4拍で女性を前でよけつつバック。一人分右に移動する。次に女性が前進、両手を挙げて左へ移動、後退。男性前進後退時に、女性の間をうまく見計らってぶつからないようにする。女性も同様に注意する。 デレチャ(右) ロス・オンブレス(男性(複数)) イスキエルダ(左) ラス・ムヘレス(女性(複数)) 男性が4拍で女性を前でよけつつ回転、一人分移動し、次に女性が左へ回転移動
- 33 **Derecha pa los hombres e Izquierda pa' las mujeres con vuelta**
vuelta 7で乗って8でポーズ1で左回転180° 3で乗って4でポーズ5で左回転180°
ステップは機敏に、ボディを使って、スムーズに、ソフトに動く。
manbo 7と3で、マンボを入れる。
- 34 **derecha** デレチャ・右
- 35 が良くなって、最高にリラックスした状態を表す。ぐにやぐにやになった、陶酔状態。昔のサルサには、無かったが、最近のcasinoには有る。マンボの掛け声、トランペットの合図で入る。人によっては、関係なく、始めから踊る。曲の後半で盛り上がった頃に入る。大抵は、男性のリードで開始されるが、女性の挑戦で始まる時もある。despeloteも、男女で、踊り方が違います。despeloteから抜けるときには、男性のリードで、普通のサルサのステップに入る。いろいろなdespeloteがある。今回は上品なcasinoのdespelote。男女が向かい合って、マンボを始めて、腰を回し始める。途中で、女性が男性の懐に飛び込んで、後ろ向きで踊る。いろいろ有ります。。。
サルサの途中で、男女が向かい合って踊る方法。
あや取りばかりしていると、疲れるので、休憩するために、向かい合って踊る。
男性が、合図を出して、これに入るが、
女性は、もっと、回転を続けたいときには、男性の手をしっかり握ることで、この合図を無視できる。冗談で、合図を無視し続けることもある。
これは、サルサを踊るときの、男女のコミュニケーションの一つ。
- 36 **Dile que no y enroscate** Dile que noしてから組んだまま反時計方向回転8カウント。
- 37 **Dile que no** クロス・ボティ・リードの後半4拍で、男性は女性を左の方に振る(?)
- 38 **Dos con dos** 2つ移動して、Pelota 2
- 39 **Dos pa abajo** 男性が後ろ2人目の女性へ移動
- 40 **Enchufela doble** ボタの回転を2回。2回目で、男性が半時計方向の女性へ移動
- 41 **Enchufela doble pa arriba** ボタの回転を2回。2回目で、男性が前の女性へ移動
- 42 **Enchufla con Yuki,**
あるいはenchufla Yuki。
Enchuflaから、男性のvuelta。カウント7で左手から右手に持ち替えて、そのまま、右手で女性を右回転させながら、男性のvuelta。
そのまま、喧嘩のポーズでひじをかけて
そのまま4カウント、手を外しながら4カウント、そしてdile que no。
注意、男性は、1でカウントを合わせること！1は大体、右足後退です？
- 43 **Enchufla doble pa arriba** 挨拶。左の女性、右の女性に挨拶。それから時計回りで次の人と組む、dile que no。
- 44 **Enchufla y tornillea** インチューフラをして、男性左回転、また、インチューフラ、それからtornillea。輪になったときのtornilleaは男性右回転2回。
- 45 **Enchufla y tornillea** 男性一回転目二回転目の右足は女性の右足ステップと一致する。そしてベーシックに入る。
- 46 **enroscate** クロス・ボティ・リードのあとオープンせずにペアで反時計方向に回る
- 47 **Entrega del anillo y paseo** 指輪を男性から女性へ。男性反時計回転しながら女性の周りをまわる。その後dile que no, basic
- 48 **Guillotina** ギロティナ ベーシックから左手右手を持ち替えてdile que noのあと左手下方、右手で女性を時計回り2回しその手で女性の肩甲骨のあたりを支えて女性後ろに反る。今度は女性半時計回りし、chocolate風に双方首に手をかけ、dile que no。***

- 49 **HACER EL AMOR** (MAKE LOVE,SEX)アセール エル アモール8カウント一緒に時計回りをしてから(正面向いてコシを使ってbasic)女性を、時計方向に左手で1回転させて、バシラ8カウント一緒に時計回りをしてから中央に向かって左足キック足踏み1,2,3時計回りに半回転して、後ろ向きで左足キック(女性は中央に向かって右足キック)足踏み1,2,3右手で女性を時計回りに2回転(タニアさんの4の前半)前方で両手を挙げて、女性を反時計周りに2回転させる。2回転途中で男性が時計回り。dile que no
- 50 **Hacer el amor.** Hacer el amorと同じ。キック3回後で、Copeliaのように、ひじをかける喧嘩のポーズ付き。
- 51 **Hombre** オンブレ・男性
- 52 **Izquierda** イスキエルダ・左
- 53 **La metez 2** 横basicしながら、男性カウント6で左手を上げ、7で、左手で女性時計回し2回
- 54 **La suegra Casate con la de adelante** から女性時計回り、男性反時計回りで逆の腕を組み反対方向へ歩く
- 55 **La suegra** 姑発見。右手で額に手を置いて、遠くを見る。婚姻の許しが無いので、見つからないように反転し逃げる。反時計回り
- 56 **marcar paso** マルカールパソ ステップする
- 57 **Mayumi** エンチューフラから同方向に3回女性回し、その後男性右回転一回、dile que no
- 58 **Metela**
Prima y al medioの後で、Metelaの合図で、男性右手で、女性をMetela。
- 59 **Metela** は女性を回す。
- 60 **Metela** ムンティーラうそ、取り消し
- 61 **metemos** (女性)ライトターン meter いれる、しまう、動かす
- 62 **Metete**は女性を**Metela** (男性左手で女性を時計回り)させて男性も左回りする。
- 63 **Movimiento: Un tarro arriba**
男性は、焦らず、ゆっくり、前方女性にパートナーを変える。
次の女性に、アピールするように、男性はゆっくり移動する。
女性は、パートナーが背後に移動するときに、名残惜しそうに、視線でその姿を追う。
- 64 **Mujer** ムヘール・女性
- 65 **Ni pa ti ni pa mi** Carretillaで前の女性の肩に手を添える?(右手のみ)
- 66 **Ni pa ti ni pa mi** (No for you no for me) 馬車の練習。右足から沈み込む
- 67 **Nos quedamos** ペアを組んで横basic
- 68 **Nos quedamos** 止まってステップ開始 ただし、1拍目まで始めるのをまつ。
- 69 **nos quedamos** ノスケダモス とどまる
- 70 **nos quedamos** 止まってステップ開始 nos 私たち(を) quedar 残る、いる
- 71 **Ocho** (8)の字を書くような軌道を歩いていて元に戻る。
- 72 **Ocho** (最初の女性の後ろに廻り込む時にvuelta、女性の腰に順に手を添えながら背中合わせになる。そのまま女性の前に回りこみながらvuelta、女性のあごに右手でタッチ。
arribaの女性に向かいその女性の後ろに廻り込む時にvuelta、女性の腰に順に手を添えながら背中合わせになる。そのまま女性の前に回りこみながらvuelta)
- 73 **otra vez** もう一度
- 74 **pan cake** パンケーキ 左手で女性を右回転させて、腰を下げポーズ
- 75 **pan cake cielo** パンケーキの後でcielo
- 76 **pan cake** の気合の入ったやつ。
pan cakeをして、12カウント腰を使い、4カウントで右回転、ベーシック左足バックステップ1。
腰を使っている間は、女性のうなじを、下唇を噛みながら、視る。
真剣に、セクシーに踊ること!
公共の場で踊るので、決して、女性の腰に手を触れないこと。以上、注意です。
- 77 **panque**, 開いたときにmanbo付き
- 78 **Pasala por atras**での女性の動き方、歩幅は小さく、オチヨをする
- 79 **Paseala por atras** タニアさんの4の後半。
- 80 **Paseala** 散歩
- 81 **Pegar**(ペガール・貼る) よく***が「Pega!」(ペガ・くっついて!)って言ってましたね。ちなみに逆は「No pegues!」(ノペゲス くっつかないで!)。以前1度、***が女性役になって de山形さんと踊った時「No pegues demasiado」(くっつきすぎるなよ)としっかり言ってました。demasiado/da (デマシアード/ダ)は「過剰、～しすぎ」の意味で、男性形・女性形で語尾変化します。(連絡係りさんより)
- 82 **Pelota 2** 2回拍手
- 83 **Pelota1** 拍手
- 84 **Prima** 男性が最後に挨拶。中央で左手でバイバイ

- 85 **Prima con la herimana** プリマ、そのまま左手で男性反時計回転、さらに女性反時計回転。中央で、左手高々とジョッキで乾杯。ヤー！
- 86 **Prima con la herimana** 表現不可能。しかしながらよく考えると、Costa Rica サルサの基礎的な回転とほとんど同じでした。ただキューバン風に、より可憐に細やかに。
- 87 **Prima y al medio** プリマをしてから、男性が中央へ出る。拍手一回(することも)。バック。
- 88 **Prima y al medio** プリマ・イ・アル・メディオ プリマ(女性のいっこ)メディオ(真ん中、手段、半分)プリマをしてから男性が中央へ出る。
- 89 **Prima y una buya al medio** Prima. buya(ぶー)、abajoの女性とdile que no。
- 90 **Prima.** buya(ぶー)、abajoの女性とdile que no
- 91 **Principe bueno** エンチューフラ方向に女性回し、女性の右手甲にキスをするステップ。
- 92 **puntilleu** 小さい釘、足で釘打ち。1、左足で始まる。つま先タップ、ステップを続ける。
- 93 **rapid** ラピド 速く
- 94 **Recoje** (Dile que no.Basic.) 掴む
- 95 **rosa prima y al medio**のときに男性手をつないでその間にバックして、前進してきた女性を通すローサバラのように開く
- 96 **rosa** ローサ バラのように開く
- 97 **sentarilla** (ちよつと?)座る (sentarse 座る) 中に3回、両手を離さずにベーシック一回肘を付ける。女性を左手で反時計回りに回転させて、懐にいれ、右足に女性を座らせる。女性をベーシックに戻らせる間、男性は動かない。左足のベーシックから男性が動きだす。
- 98 **sentarse** 座る
- 99 **setenta** 70:セテンタ 両手で女性を時計回りカウント8まで。今度は女性半時計回りにさせながら右手離して女性が戻ってくるカウント5で、男性は左手を首にかけ時計回りに回転 振り返りつつ女性の右手を左手から右手に持ち替え女性を反時計回転。・・・Tさんのステップ3
- 100 **siguiendo** シギエンド 続けて
- 101 **sin canta** 掛け声なしの練習。
- 102 **sin vuelta** シンブエルタ sin 無し
- 103 **Sirope** 肘を絡ませて喧嘩のポーズ。
- 104 い。リズムが取れないと、踊れないという、関係のようです。見た感じは、殆ど同じだが、全く違うものです。よく、キューバ人の踊りは、なんか、違うんだなあと言われます。キューバのサルサだと思っている曲の大部分が、ソンのようです。サルサはソンモントーノとも言いますね。ソンとソンモントーノを、曲で、踊り分けると、いい感じになります。以上は、今時点での理解なので、今後、改廃が生じます。ご勘弁を。
- 105 **son** サルサとのリズムの相違点。
 どうやら、ソンとサルサは、踊れるようにならないとリズムが取れない。
 で、リズムが取れないと、踊れないという、関係のようです。
 見た感じは、殆ど同じだが、全く違うものです。
 よく、キューバ人の踊りは、なんか、違うんだなあと言われます。
 キューバのサルサだと思っている曲の大部分が、ソンのようです。
 サルサはソンモントーノとも言いますね。
 ソンとソンモントーノを、曲で、踊り分けると、いい感じになります。
 以上は、今時点での理解なので、今後、改廃が生じます。ご勘弁を。
- 106 **Son** は昔、小さいタイルのようなスペースで踊ったので、小さくコンパクトに踊る。
 二人で、散歩する。
- 107 **subele el ZIPPER** 7で入って、8で右足、、、で、左足1 スタート。ジッパーを上げる。
- 108 **tiempo** ティエンポ テンポ
- 109 **un tarro abajo**
 カウント1から男性カウント1右足から後ろに後退1,2,3。
 一人後ろの女性 と組む。左足1でバックステップ。
- 110 **un tarro agarra la mano** ウンターロアガララmano(手をつかんで、un tarro)尚、rr は巻き舌のロ・ラです。
 (ルオ・ルアみたいな感じに発音しましょう)
- 111 **Un tarro alante** 男性反時計回り方向へ前進。 でも、やはり貴方が良い、と、女性は後ろへ、右手で男性の左肩
- 112 **Un tarro alante** 男性が、向かって一人前の女性へ移動。
- 113 **Un tarro atras** 肩に置いた女性の右手を、男性左手で取る。女性を、男性の前にリード。 女性反時計回り方向へ後退。元の鞘に納まり、密着行進。

- 114 **Un tarro atras** 女性が、一人分後ろへ移動。男性は左足が出せるタイミングで内側へ1歩で移動。左足を出せるタイミングで外側へ1歩で戻る。
- 115 **un tarro no dejes la mano** ウンターロノデヘスラマノ(手を離さず、un tarro)
- 116 **un tarro no dejes la mano** 綾取りみたい。un tarro adelanteで反時計方向の女性のところに行く時も最初の女性とつないだ手を離さずに移動する。更に次の女性のところに行く時もそのままつないだ手を離さない
- 117 **vacila** 女性レフト・ターン4拍で。(5拍目から(正確には6拍目?))
- 118 **vacila y vete por atras**
カシーノの基本ステップから女性の周りを時計方向に回りこみながらpor atras、右回転し、abajo方向の女性とdile que no
- 119 **Vacila** ケツ?を眺める。
- 120 **Vascila vete por atras** 女性時計方向に回転、男性は女性の腰を観て見切りをつけ(?)同方向に回転し、2人目のaliba方向の女性のところまで行きdile que no.
- 121 **Vascila y dile que no** 左手で、女性を左回転させて、腰を眺める、後、dile que no、basic
- 122 **Vascila y vete por atras.** Vascila の後で、女性の周りを時計回りにpor atras。途中、vuelta。abajoの女性とdile que no。
- 123 **vuelta** ブエルタ 回転
- 124 **アイコンタクト** 笑顔でね。(これは当たり前前のテクですが、殆どの男性は、出来ません。床と踊ってます。瞳孔を開いて、キラキラさせるのがコツ。)
- 125 **女性は**、サルサを踊るときに常に可愛くする。
- 126 **男性は** 2の足をしっかり使う。
ステップを元気よくしっかり、いつも踏むこと。手抜きはダメ
- 127 **男性は**、楽しそうに、女性を労わって、できれば、かっこよく
男性は 女性と目が合ったら、笑顔にします。
移動距離の長い場合は、スキップのように移動します。
で、来たよ！来たよ！と女性にアピールしてから組みます。