

## Contents

序文	2
はじめに	4
目次	5

## 1章 タンゴの知識を身につけよう

タンゴ・ポジション/ホールド/主なフットワーク	
／サイド・リードとウォークのルール/主な省略記号	12

## 2章 タンゴ!

1. ウォークス	14
2. プロGRESSIVE・リンク	16
3. プロGRESSIVE・サイド・ステップ	20
4. クローズド・プロムナード	24
5. オープン・プロムナード	28
6. 右へのアウトサイド・スイブル	32
7. 左へのアウトサイド・スイブル	36
8. バック・コルテ	40
9. バック・オープン・プロムナード	44
10. フォー・ステップ (フォーラウェイ・フォー・ステップ)	48
11. ファイブ・ステップ (エクステンディド・ファイブ・ステップ)	52
12. フォー・ステップ・チェンジ	56
13. ナチュラル・プロムナード・ターン	60
14. ロック・ターン (ナチュラル・ロック・ターン)	64

15. ナチュラル・ツイスト・ターン	68
16. プロムナード・リンク	72
17. オープン・リバース・ターン レディー・アウトサイド、オープン・フィニッシュ	76
18. オープン・リバース・ターン レディー・イン・ライン、クローズド・フィニッシュ	80
19. リバース・アウトサイド・スイブル	84
20. ベーシック・リバース・ターン	88
21. PSSリバース・ターン (左足のロック)	92
22. 右足のロック	96
23. フォーラウェイ・プロムナード	100
24. チェイス	104
25. ブラッシュ・タップ	108
26. コントラ・チェック	112

## 3章 スローフォックストロット!

1. フェザー・ステップ	118
2. リバース・ターン (フェザー・フィニッシュ)	122
3. スリー・ステップ	126
4. ナチュラル・ターン	130
5. チェンジ・オブ・ダイレクション	134
6. ホバー・テレマーク	138
7. インピタス・ターン	142
8. カーブド・フェザー ~ バック・フェザー	146

9. カーブド・スリー・ステップ	150
10. トップ・スピン (ダブル・トップ・スピン)	154
11. フォーラウェイ・リバース&スリップ・ピボット	158
12. ナチュラル・テレマーク	162
13. ナチュラル・ジグザグ・フロム・PP	166
14. ナチュラル・ホバー・テレマーク	170
15. ベーシック・ウィーブ	174
16. ナチュラル・ウィーブ (クイック・ナチュラル・ウィーブ)	178
17. ホバー・クロス	182
18. ナチュラル・ツイスト・ターン	186
19. リバース・ウェイブ (エクステンディド・リバース・ウェイブ)	190
20. オープン・テレマーク ~ ナチュラル・ターン ~ スイブル ~ フェザー・エンディング (オープン・ナチュラル・ターン/パッシング・ナチュラル・ターン)	194
補足	198
CBMPにアクロス/ヒール・ターンの踊り方	201
おわりに	203
総合索引	204

## 1 章

### タンゴの知識を身につけよう

*Minimum Knowledge to Acquire*

