

# บทที่ 4

## วอลซ์ ( waltz )

วอลซ์เป็นการเต้นรำชนิดหนึ่งซึ่งชาวเยอรมันเป็นผู้ให้กำเนิด ได้เข้ามาครั้งแรกในแคว้น  
สวาเบีย และเริ่มแพร่หลายในแคว้นใกล้เคียงและไปทั่วยุโรป และยังไม่เคยเสื่อมความนิยมใน  
หมุ่ชนกสิลาศน์นับตั้งแต่ โจฮัน สเตราส์ แต่งเพลงในจังหวะวอลซ์ไว้อย่างไพเราะจับใจ

จังหวะวอลซ์ เป็นจังหวะที่จัดอยู่ในประเภท บอลรูม เป็นจังหวะที่นิยมเต้นกันมากเพราะ  
ลักษณะการเคลื่อนไหวของจังหวะวอลซ์ เต็มไปด้วยความสวยงาม สง่างาม และนุ่มนวล ลวดลาย  
ของวอลซ์ ง่ายต่อการเริ่มเรียนและฝึกฝนทั้งยังสามารถปรับการเดินให้เข้ากับขนาดของฟลอร์ และ  
จำนวนคู่อริลาศได้ง่ายด้วยการปรับระยะก้าว

ความสวยงามของจังหวะวอลซ์ ก็คือการจัดระเบียบของร่างกาย การเคลื่อนไหวตัวขึ้นลง ผู้ที่ฝึก  
ใหม่ ควรฝึกฝนการขึ้นลงของลำตัวนี้ให้มากเป็นพิเศษ รู้จักการใช้ส้นเท้าปลายเท้าขณะที่ก้าว ดังนั้น  
การฝึกจึงต้องพยายามฝึกการยกลำตัวขึ้นและลง การเอนลำตัว และการใช้เท้า รวมทั้งต้องเรียนรู้และ  
ทำความเข้าใจเรื่องแนวเต้นรำด้วย จึงจะสามารถเต้นรำจังหวะวอลซ์ได้สวยงาม

### ดนตรีและการนับจังหวะ

ดนตรีและการจับจังหวะเป็นแบบ 3/4 คือมี 3 จังหวะใน 1 ห้องเพลง ซึ่งจะได้ยินเสียงเคาะ  
จังหวะ พัม แท๊ก แท๊ก ต่อเนื่องกันตลอดเพลงและมีความ เร็ว-ช้า เท่ากันตลอดเพลง ในการฟัง  
จังหวะให้สังเกต เสียงเบส และเสียงกลอง คือ เสียงพัมจะตรงกับเสียงเบส และเสียงแท๊ก-แท๊กจะตรง  
กับเสียงกลอง ในการฝึกหัดเต้นอาจจะใช้การนับ หนึ่ง-สอง-สาม หรือ นับตามจำนวนก้าวของแต่ละ  
สเต็ปก็ได้

### ความเร็วช้าของดนตรี

ดนตรีของจังหวะวอลซ์บรรเลงด้วยความเร็ว 31 ห้องเพลงต่อ 1 นาที

## การจับคู่

การจับคู่จะจับคู่แบบบอลรูมปิด แต่ในบางลวดลายอาจจะจับคู่แบบพรมมิหนาค

ในการฝึกหัดการเดินจังหวะวอลซ์นั้น ผู้เดินควรหัดการเดินลวดลายพื้นฐานเป็นอันดับแรก เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับจังหวะของเพลงและฝึกการใช้ส้นเท้าปลายเท้า ในการฝึกระยะแรกควรฝึกฝนการเดินแบบสแควร์ก่อน คือการเดิน แนชเชอร์ล สแควร์ และ รีเวิร์ส สแควร์

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่าในการเดินรำจังหวะวอลซ์นั้น ความสวยงามอยู่ที่การยกตัวขึ้นและลงตามจังหวะเพลงทำให้ดูพลิ้วลวยไปบนฟลอร์ การยกตัวขึ้นและลดตัวลงสามารถทำได้ดังนี้  
ก้าวที่ 1 ตรงกับจังหวะ พัม ให้ก้าวเท้าไปข้างหน้ายาวๆ โดยการลงส้นเท้าก่อนแล้วจึงราบเท้าลงเต็มเท้า ( Fall )

ก้าวที่ 2 ตรงกับจังหวะ แท็ก แยกเท้าอีกข้างหนึ่งออกไปทางข้างๆ ให้เท้าทั้งสองเสมอกัน พร้อมกับเขย่งเท้าขึ้น ( Rise )

ก้าวที่ 3 ตรงกับจังหวะ แท็ก ลากเท้าอีกข้างหนึ่งมาชิดเท้าแรกพร้อมกับเขย่งเท้า ( Rise ) ทั้งสองให้สูงที่สุด ให้น้ำหนักอยู่ที่ปลายเท้าส้นเท้าเปิด จากนั้นลดเท้าทั้งสองลง ( Fall ) เมื่อหมดจังหวะที่ 3

ต่อไปนี้เป็นลวดลายการเดินรำจังหวะ วอลซ์ ตามลำดับ

ลวดลายการเดินรำจังหวะวอลซ์ที่นิยมเดินกันโดยทั่วไป ซึ่งถือได้ว่าเป็นขั้นมูลฐาน คือ

1. โคลส เชนจ์ ( Closed Change )
2. แนชเชอร์ล เทิร์น ( Natural Turn )
3. รีเวิร์ส เทิร์น ( Reverse Turn )
4. แนชเชอร์ล สปิน เทิร์น ( Natural Spin Turn )
5. วิสค์ ( Whisk )
6. ซินโคเป็ต แซสเซ่ ( Syncopated Chasse )
7. แบค วิสค์ ( Back Whisk )
8. วิงค์ ( Wing )
9. เอ้าไซค์ เชนจ์ ( Outside Change )
10. รีเวิร์ส คอร์ดี้

### โคลส เซนจ์ ( Closed Change )

โคลส เซนจ์ มีอยู่ 2 อย่างคือ การเริ่มก้าวแรกด้วยเท้าซ้ายและเริ่มก้าวแรกด้วยเท้าขวา โคลส เซนจ์ มีอยู่ 3 ก้าว โดยทั่วไปจะใช้โคลส เซนจ์ เชื่อมลวดลายหนึ่งไปยังอีกลวดลายหนึ่ง ในการฝึก ระยะเริ่มแรกควรฝึกเดินโคลส เซนจ์ ติดต่อกันไป ซึ่งเป็นลักษณะที่เคลื่อนที่ไปข้างหน้าตามแนวเดินรำ

โคลส เซนจ์ ของผู้ชาย ประกอบด้วยการเดิน 3 ก้าว ยืนจับคู่หันหน้าไปตามแนวเดินรำ



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าด้วยส้นเท้าแล้วราบเท้าลง	พ่ม
2	แยกเท้าขวาไปข้างๆ ด้วยปลายเท้า	แท็ก
3	ลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวาพร้อมกับเขย่งปลายเท้าขึ้น หลังจากนั้นให้ลดส้นลง	แท็ก

เมื่อจบ 3 ก้าวนี้แล้วให้ฝึกการเดิน โคลส เซนจ์ ด้วยการก้าวเท้าขวาเป็นก้าวแรก ให้ทำสลับกันไปเรื่อยๆ จนเกิดความชำนาญ ดังภาพ

โคลส เซนจ์ของฝ่ายหญิง ประกอบด้วย การเดิน 3 ก้าว ยืนจับคู่หันหน้าย้อนแนวเดินรำ



เริ่มต้น

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าขวาไปข้างหลัง	พ่ม
2	แยกเท้าซ้ายไปด้านข้าง เอียงไปข้างหลังเล็กน้อย	แท้ก
3	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย	แท้ก

เมื่อจบ โคลส เซนจ์ 3 ก้าวนี้แล้ว ให้ฝึกด้วยการถอยด้วยเท้าซ้ายในก้าวที่ 1 ทำสลับกันไปเรื่อย ๆ จนเกิดความชำนาญ ( ดังภาพ )

### โกลส เซนจ์



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4



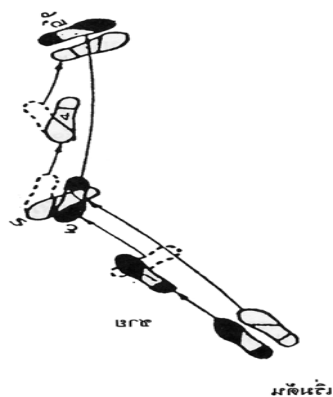
ก้าวที่ 5



ก้าวที่ 6

### แนชเซอร์ล เทิร์น ( Natural Turn )

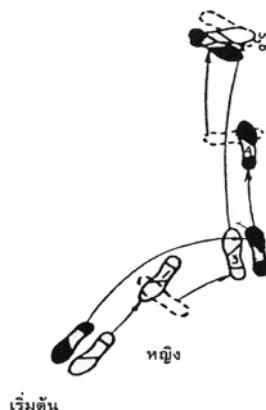
แนชเซอร์ล เทิร์น เป็นลวดลายการเต้นที่มีการหมุนไปทางขวา ประกอบด้วยการเดิน 6 ก้าว การเริ่มต้นในลวดลายนี้ผู้ชายจะยื่นหน้าเฉียงเข้าฝาห้องหรือริมพลอร์ ตามแนวเดินรำ



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าตรง ๆ	พ่ม
2	หมุนตัวไปทางขวาพร้อมกับแยกเท้าซ้ายไปข้าง ด้วยปลายเท้า	แท็ก
3	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้ายด้วยปลายเท้าพร้อมกับหันตัวไปทางขวา จากนั้นจึงลดส้นลง	แท็ก
4	ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังตรง ๆ ด้วยปลายเท้าแล้วราบเท้าลง	พ่ม
5	แยกเท้าขวาไปข้าง ๆ ให้ปลายเท้าเฉียงออกกลางห้อง	แท็ก
6	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวาด้วยปลายเท้าพร้อมกับหมุนตัวไปทางขวา	แท็ก

เมื่อจบลวดลายนี้แล้วต่อด้วยโคลส เซนจ์ ด้วยการก้าวเท้าขวา

แนชเซอร์ล เทิร์นของฝ่ายหญิง ประกอบด้วยการเดิน 6 ก้าว เริ่มต้นด้วยการขึ้นหันหน้าเฉียง  
เข้ากลางห้องย้อนแนวเดินรำ



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยหลังด้วยเท้าซ้าย หมุนตัวไปทางขวา	พ่ม
2	แยกเท้าขวาไปด้านข้าง หมุนตัวไปทางขวา ปลายเท้าชี้ไปตามแนวเดินรำ	แท็ก
3	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ขณะนี้ยื่นเขย่งเท้ายึดตัวเต็มที่ ลำตัวหันหน้าไปตามแนวเดินรำ	แท็ก
4	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าตรง ๆ ลำตัวหมุนไปทางขวา	พ่ม
5	แยกเท้าซ้ายไปด้านข้าง หน้าจะหันเข้าฝาห้อง	แท็ก
6	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย หมุนตัวไปทางขวาเล็กน้อย หลังจะหันเฉียงกลางห้องตามแนวเดินรำ	แท็ก

เมื่อจบลงด้วยนี้ต่อด้วย โคลสด์ เซนจ์ ด้วยการถอยเท้าซ้าย

### แนชเชอรัล เทิร์น



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5

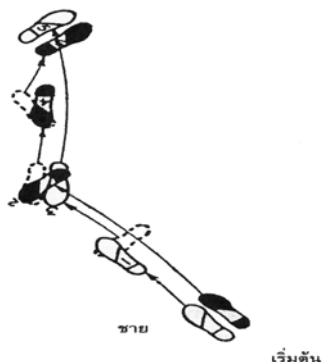


ก้าวที่ 6



### รีเวิร์ส เทิร์น (Reverse turn)

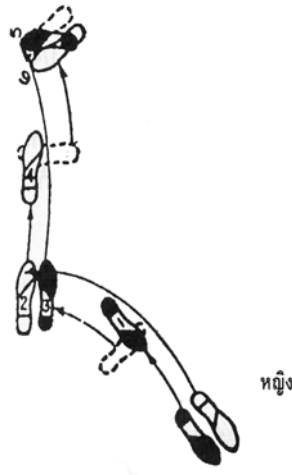
รีเวิร์ส เทิร์น หรือหมุนซ้าย นิยมกระทำกันมากเพราะมีลักษณะที่สวยงามและมักจะทำสลับกับแนชเซอร์ด เทิร์น การจะทำรีเวิร์ส เทิร์น และแนชเซอร์ด เทิร์น ต้องขึ้นด้วย โครสต์ เซนจ์ 1 ครั้ง รีเวิร์ส เทิร์นของผู้ชายประกอบด้วยการเดิน 6 ก้าว ดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าด้วยสันเท้า แล้วราบลง พร้อมกับเริ่มหมุนตัวไปทางซ้าย	พ่ม
2	แยกเท้าขวาไปด้านข้างด้วยปลายเท้าพร้อมกับเขย่งตัวขณะที่ลำตัวจะหันหลังเฉียงฝาดูตามแนวเดินรำ	แท็ก
3	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา พร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้ายอีกเล็กน้อย (ขณะนี้หันหลังตามแนวเดินรำจะขึ้นเขย่งตัวเต็มที่)	แท็ก
4	ถอยเท้าขวามาข้างหลังตรง ๆ ด้วยปลายเท้า พร้อมกับเริ่มหมุนลำตัวไปทางซ้าย ราบเท้าลง	พ่ม
5	แยกเท้าซ้ายออกไปด้านข้างด้วยปลายเท้า พร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้าย ปลายเท้าซ้ายเฉียงเข้าฝาดูตามแนวเดินรำ ยังคงเขย่งขึ้น และยึดตัวขึ้น	แท็ก
6	ลากปลายเท้าขวามาชิดปลายเท้าซ้าย เขย่งปลายเท้าทั้งสองข้างพร้อมกับยึดลำตัวขึ้นสูงสุด เมื่อจบก้าวนี้แล้วลดสันเท้าทั้งสองลง หน้าจะเฉียงเข้าฝาดูตามแนวเดินรำ	แท็ก

เมื่อจบกลุ่กลายนี้ต่อด้วย โคลส เซนจ์ ด้วยการก้าวเท้าซ้าย

รีเวิร์ส เทิร์นของฝ่ายหญิง เริ่มต้นด้วยการยื่นหันหลังเฉียงกลางห้องตามแนวเดินรำ และจบด้วยการยื่นหลังเฉียงฝาคู่ตามแนวเดินรำ



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยหลังด้วยเท้าขวาไปตรง ๆ เริ่มหมุนตัวไปทางซ้าย	พั่ม
2	แยกเท้าซ้ายไปข้าง ๆ ปลายเท้าชี้ไปตามแนวเดินรำ	แท็ก
3	ลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้ายพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้ายเล็กน้อยเมื่อก้าวนี้จะหันหน้าไปตามแนวเดินรำและยื่นเข่งเท้า	แท็ก
4	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรง ๆ เริ่มหมุนตัวไปทางซ้าย	พั่ม
5	แยกเท้าขวาไปข้าง ๆ ด้วยปลายเท้า หันหลังเข้าฝาคู่	แท็ก
6	เริ่มหมุนตัวไปทางซ้ายด้วยปลายเท้าขวาร่วมกับลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา จบด้วยการยื่นหันหลังเฉียงเข้าฝาคู่ตามแนวเดินรำ	แท็ก

เมื่อจบลวดลายนี้ต่อด้วย โคลสค์ เซนจ์ ด้วยการถอยเท้าขวา

รีเวิร์ส เทิร์น



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5

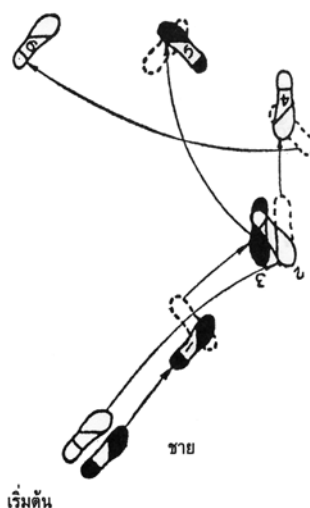


ก้าวที่ 6

ภาพที่ 19 รีเวิร์ส เทิร์น

### แนชเซอร์ล สปิน เทิร์น (Natural spin turn)

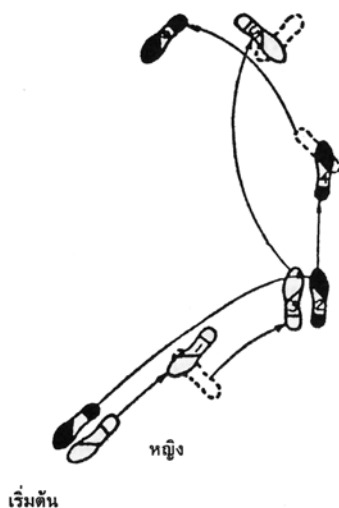
ลวดลายแนชเซอร์ล สปิน เทิร์น นี้นิยมใช้ตรงมุมห้องหรือมุมพลอร์หรืออาจใช้ตรงไหนก็ได้ ถ้ามีความต้องการจะเปลี่ยนแนวเดินรำจากเดิมไปเป็นแนวเดินรำใหม่ ลวดลายนี้มีทั้งหมด 6 ก้าว ประกอบด้วย 3 ก้าวแรกของแนชเซอร์ล เทิร์น และสปิน เทิร์น อีก 3 ก้าว ชายเริ่มต้นด้วยการยื่นหน้าเฉียงเข้าฝาห้องหรือริมพลอร์



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1-2-3	ก้าวเท้าเหมือนกับ 3 ก้าวแรกของแนชเซอร์ล เทิร์น จบด้วยการยื่นหน้ายื้อนแนวเดินรำ	พ่ม-แท็ก-แท็ก
4	ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังด้วยปลายเท้าแล้วราบลงเต็มเท้าพร้อมกับหมุนตัวไปทางขวา เริ่มเขย่งเท้ายึดตัวและขาขึ้น	พ่ม
5	ยังคงหมุนตัวไปทางขวา พร้อมกับก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าด้วยสันเท้าแล้วเขย่งเท้า ยึดตัวและขาขึ้นด้วยปลายเท้า ปลายเท้าชี้เฉียงเข้าฝาห้องตามเดินรำ	แท็ก
6	หมุนตัวต่อเนื่องไปทางขวาอีกเล็กน้อย พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายแยกไปข้าง ๆ เยื้องไปข้างหลังเล็กน้อยด้วยปลายเท้าแล้ววางราบลงเต็มเท้าเมื่อจบก้าวนี้จะหันหน้าเฉียงเข้าฝาห้องยื้อนแนวเดินรำ	แท็ก

เมื่อจบด้วยลวดลายนี้ต่อด้วย 3 ก้าวสุดท้ายของรีเวิร์ส เทิร์น

แนชเซอร์ล สปีน เทิร์น ของฝ่ายหญิง ประกอบด้วยการเดิน 6 ก้าวดังนี้ เริ่มต้นด้วยการยื่น  
 หันหน้าเฉียงเข้ากลางห้องย้อนแนวเดินรำ



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1-2-3	ก้าวเท้าเหมือนกับ 3 ก้าวแรกของแนชเซอร์ล เทิร์น จบด้วยการยื่น หันหน้าตามแนวเดินรำ	พุ่ม-แท็ก- แท็ก
4	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าด้วยสันเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้า พร้อมกับ หมุนตัวไปทางขวาด้วยปลายเท้า เริ่มเขย่งเท้ายึดตัวและขาขึ้น	พุ่ม
5	ยังคงหมุนตัวไปทางขวา พร้อมกับลอยเท้าซ้ายไปข้างหลังด้วยปลาย เท้า ปลายเท้าชี้เฉียงเข้ากลางห้องย้อนแนวเดินรำ	แท็ก
6	หมุนตัวต่อเนื่องไปทางขวาอีกเล็กน้อยพร้อมกับลากเท้าขวาแยกไป ข้าง ๆ เขย่งไปข้างหน้าเล็กน้อยด้วยปลายเท้า แล้วจึงราบลงเต็มเท้า เมื่อจบก้าวนี้แล้วจะหันหน้าเฉียงเข้ากลางห้องตามแนว เดินรำ	แท็ก

เมื่อจบลวดลายนี้ต่อด้วย 3 ก้าวสุดท้ายของรีเวิร์ส เทิร์น

แนชเซอร์ด สเปน เทิร์น



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



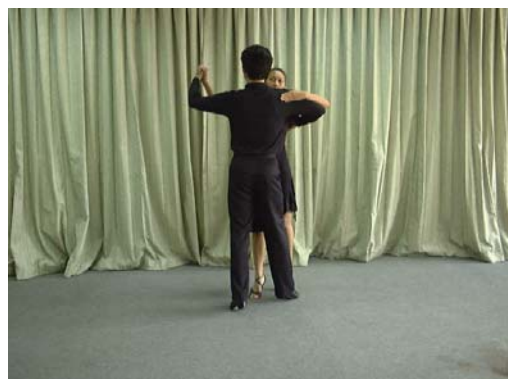
ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5

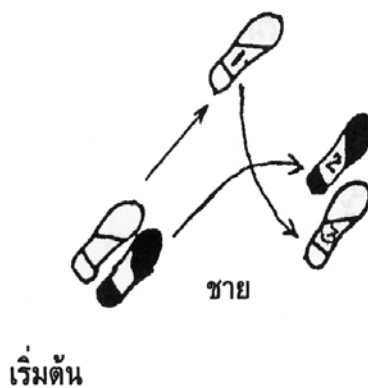


ก้าวที่ 6

## วิสกี้ (Whisk)

วิสกี้ เป็นลวดลายที่ผู้มีความชำนาญการตีลาศจะกระทำกันส่วนมากจะทำวิสกี้เมื่อจบ รีเวิร์สเทิร์น หน้าจะหันเฉียงฝ่าตามแนวลีลาศ การก้าวประกอบด้วย 3 ก้าว

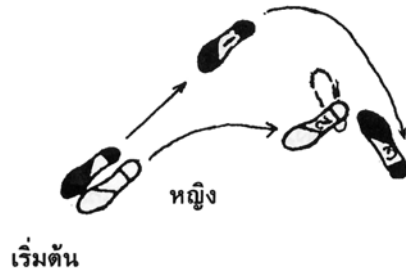
ลวดลายการเดินวิสกี้ของชายมีดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ยื่นหันหน้าเฉียงฝ่าตามแนวลีลาศ ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าเฉียงฝ่าตามแนวลีลาศ	พ่ม
2	แยกเท้าขวาออกไปข้างข้าง ๆ เท้าซ้ายห่างกันพอประมาณบิดส้นเท้าออกเล็กน้อยเขย่งปลายเท้า	แท็ก
3	ก้าวเท้าซ้ายไขว้ (Lock) หลังเท้าขวา เขย่งยืนด้วยปลายเท้าทั้งสอง แล้วจึงราบเท้าลง หันหน้าตามแนวเดินรำ จะอยู่ในท่าพรอมมีขนาด	แท็ก

จบลวดลายนี้ด้วย ชินโคเปิด แซสเซ่

วิศกั ของผู้หญิงประกอบด้วยการเดิน 3 ก้าว เริ่มต้นยืนหันหน้าเฉียงเข้ากลางห้องย้อนแนว  
เดินรำ



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ยืนหันหน้าเฉียงกลางห้องย้อนแนวลีลาศ ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรง ๆ	พ่ม
2	ถอยเท้าซ้ายแยกออกข้างๆ วางระดับเดียวกับเท้าขวาห่างกันพอประมาณ เขย่งปลายเท้า	แท็ก
3	ถอยเท้าขวาไขว้ (Lock) หลังเท้าซ้ายยืนด้วยปลายเท้าทั้งสอง แล้วราบ เท้าลง หันหน้าตามแนวเดินรำ จะอยู่ในท่าพร้อมมิหนาด	แท็ก

จบลดลายนี้อต่อด้วย ชินโคเป็ด แซสเซ่



## วิสค์



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



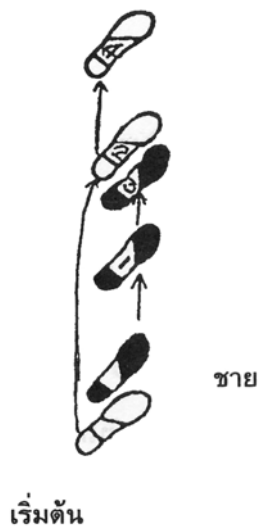
ก้าวที่ 3

ภาพที่ 21 วิสค์

### ซินโคเป็ต แซสเซ่ (Syncopated Chasse)

ซินโคเป็ต แซสเซ่ หรือที่นิยมเรียกกันว่า “แซสเซ่ ฟอรัม พรอมเมอหนด โฟซิชั่น” เป็นการเต้นที่มีการชิดเท้ากันไว้ โดยทั้งคู่จะเคลื่อนที่ไปตามแนวเดินรำในลักษณะที่เกือบจะเอาด้านข้างนำไป

ซินโคเป็ต แซสเซ่ ของชายประกอบด้วยการเล่น 4 ก้าว เริ่มต้นด้วยการยื่นหน้าเฉียงเข้า  
ฝ่าหรือริมฟลอร์ตามแนวเส้นรำ



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าด้วยสันเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้า ยังกองหันเฉียงเข้าหาคู่เต้น	พ่ม
2	แยกเท้าซ้ายไปข้าง ๆ เอียงไปข้างหน้าเล็กน้อยด้วยปลายเท้า	แท็ก
3	ลากปลายเท้าขวามาชิดปลายเท้าซ้าย	และ
4	ก้าวเท้าซ้ายแยกไปข้าง ๆ เอียงไปข้างหน้าเล็กน้อย	แท็ก

จบลดทอนนี้ต่อด้วย แนชเซอร์รัล เทิร์น หรือ แนชเซอร์รัล สเปน เทิร์น

ซินโคเป็ต แซสเซ่ ของฝ่ายหญิงประกอบด้วยการเล่น 4 ก้าว เริ่มต้นด้วยการขึ้นหันหน้าเฉียง  
เข้ากลางห้องตามแนวเดินรำ



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าด้วยสันเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้า ยังคงหันเฉียง เข้าหาคู่ เริ่มหมุนตัวไปทางซ้าย	พัม
2	แยกเท้าขวาไปข้าง ๆ ด้วยปลายเท้าพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้าย หัน หน้าเฉียงเข้ากลางห้องย้อนแนวเดินรำ	แท็ก
3	ลากปลายเท้าซ้ายมาชิดปลายเท้าขวา	และ
4	ก้าวเท้าขวาแยกไปข้าง ๆ เอียงไปข้างหลังเล็กน้อยด้วยปลายเท้า แล้ว จึงราบลงเต็มเท้า	แท็ก

จบด้วยลวดลายนี้ต่อด้วย แนซเซอร์ล เทิร์น หรือ แนซเซอร์ล สปิน เทิร์น

### ซินโอบีต แซสเซ่



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4

ภาพที่ 22 ซินโอบีต แซสเซ่

### แบค วิสค์ ( Back Whisk )

เป็นลวดลายที่นิยมเต้นกันมากการเดินในลวดลายนี้ประกอบด้วยการเดินถอยหลัง 3 ก้าว พร้อมกับนำผู้หญิงให้หมุนตัวไปทางขวาเมื่อจบลวดลายนี้จะอยู่ในท่าพรอมมินาค

แบควิส ของชายประกอบด้วยการเดิน 3 ก้าว โดยเริ่มต้นด้วยการยื่นหน้ายื่นแนวเดินรำ



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังตรงๆด้วยปลายเท้าแล้วจึงราบเท้าลง	พ่ม
2	แยกเท้าขวาพร้อมกับหันตัวให้หน้าเฉียงเข้าหากกลางฟลอร์	แท็ก
3	ก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปไว้หลังเท้าขวาด้วยปลายเท้า แล้วจึงราบเท้าลง เมื่อจบลวดลายนี้หน้าจะหันเฉียงเข้ากลางฟลอร์ คู่เต้นจะอยู่ทางขวามือ หันหน้าเปิดออก	แท็ก

ในลวดลายนี้ผู้ชายจะไม่มีอาการหมุนตัว จบลวดลายนี้แล้วต่อด้วย วิงค์

แบควิส ของผู้หญิงประกอบด้วยการเดินทาง 3 ก้าวเริ่มต้นด้วยการขึ้นหันหน้าเฉียงเข้ากลางห้อง  
ย้อนแนวเดินรำ ดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าตรงๆด้วยสันเท้าแล้วราบเท้าลง	พ่ม
2	หันตัวไปทางขวาพร้อมกับแยกเท้าซ้ายไปข้างๆด้วยปลายเท้า	แท็ก
3	หันตัวไปทางขวาพร้อมกับลากเท้าขวาไขว้หลังเท้าซ้าย เมื่อจบก้าวนี้ แล้วจะอยู่ในท่าพร้อมมินาค	แท็ก

ในลวดลายนี้ผู้หญิงจะมีการหมุนตัวในก้าวที่ 2 และ 3 จบลวดลายนี้แล้วต่อด้วย วิงค์

### แบค วิสค์



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3

ภาพที่ 23 แบค วิสค์

### วิงค์ ( Wing )

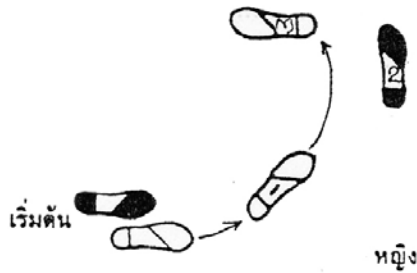
เป็นลวดลายที่ทำต่อจาก แบค วิสค์ ประกอบด้วยการเดิน 3 ก้าวเดินดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1 2-3	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าตรงๆ ด้วยส้นเท้าแล้วราบเท้าลง ลากเท้าซ้ายมาซ้ำๆ ให้ชิดเท้าขวา	พุ่ม แท็ก-แท็ก

จบลดทอนนี้ต่อด้วย รีเวิร์ส เทิร์น

วงค์ ของผู้หญิงประกอบด้วยการเดิน 3 ก้าว จะเดินเป็นรูปครึ่งวงกลม ดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายมาข้างหน้า	พุ่ม
2	ก้าวเท้าขวามาข้างหน้าจะเป็นรูปครึ่งวงกลม	แท็ก
3	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า	แท็ก

จบลดทอนนี้ต่อด้วย รีเวิร์ส เทิร์น



## วังก์



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2

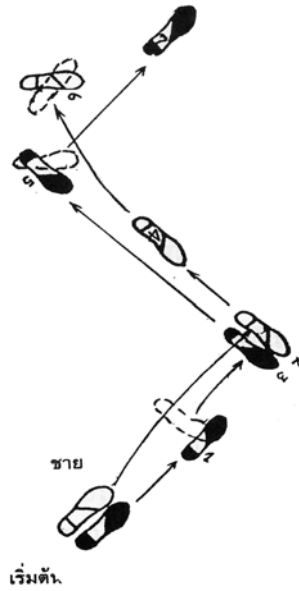


ก้าวที่ 3

ภาพที่ 24 วังก์

### เฮ้าไซด์ เชนจ์ ( Outside Change )

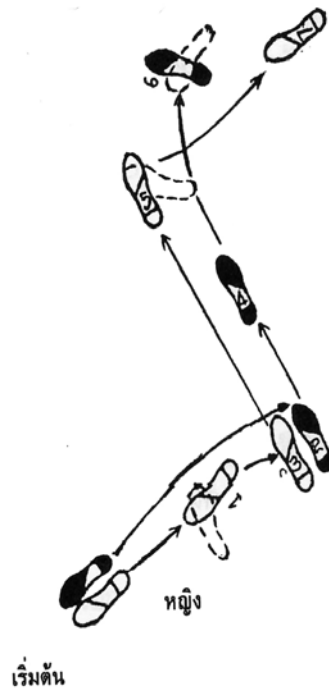
ลวดลายการเต้น เฮ้าไซด์ เชนจ์ ใช้เดินเมื่อไม่มีที่พอที่จะให้คู่ลีลาเคลื่อนที่ไปยังกลางห้อง ลวดลายนี้ประกอบด้วยการเดิน 7 ก้าว โดยในตอนแรกให้เดินก้าวที่ 1-3 ของแนชเซอร์ล เทิร์น สำหรับการเดิน เฮ้าไซด์ เชนจ์ ของผู้ชายมีการก้าวเดินดังนี้



ก๊าวที่	การก๊าวเท้า	จังหวะ
1-3	เป็นการก๊าวเดินของแนชเซอร์ล เทิร์น	พุ่ม-แท็ก-แท็ก
4	ถอยเท้าซ้ายมาข้างหลังตรงๆ ด้วยปลายเท้าแล้วราบเท้าลงพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้าย	พุ่ม
5	ถอยเท้าขวาเฉียงเล็กน้อยด้วยปลายเท้า แล้วราบเท้าลง	แท็ก
6	แยกเท้าซ้ายไปข้างๆด้วยปลายเท้า ตัวจะเฉียงเข้าหาริมฟลอร์	แท็ก
7	ก๊าวเท้าขวาไปข้างหน้าโดยก๊าวออกนอกคู่ด้วยสันเท้าแล้วราบเท้าลง	พุ่ม

จับลวดลายนี้ต่อด้วย แนชเซอร์ล เทิร์น หรือ แนชเซอร์ล สเปน เทิร์น

เฮ้าส์ เซนจ์ ของผู้หญิง ประกอบด้วยการเดิน 7 ก้าว



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1-3	เป็นการก้าวเดินของแนชเซอร์ล เทิร์น	พุ่ม-แท็ก-แท็ก
4	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ด้วยส้นเท้าแล้วราบเท้าลง	พุ่ม
5	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ด้วยส้นเท้าแล้วราบลง พร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้าย	แท็ก
6	แยกเท้าขวาไปด้านข้างด้วยปลายเท้า พร้อมกับบิดตัวเข้าหาคู่	แท็ก
7	ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังด้วยปลายเท้าแล้วจึงราบเท้าลง	พุ่ม

เมื่อจบวลยตอนนี้แล้วจะเดินต่อด้วย แนชเซอร์ล สปินเทิร์น ก็ได้

### แฮ็ไชด์ เชนจ์



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5



ก้าวที่ 6



ก้าวที่ 7

ภาพที่ 25 เอ้าไซด์ เซนจ์ (ต่อ)

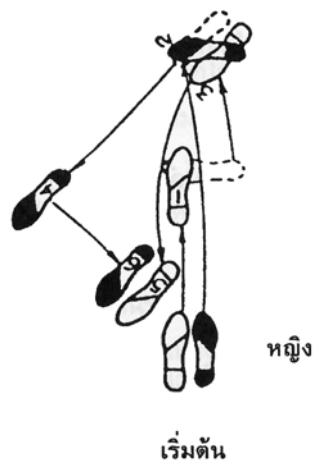
**รีเวิร์ส คอร์ตเต้ (Reverse Corte)**

ลวดลายนี้เป็นการเดินที่ต่อเนื่องจากก้าวที่ 3 ของรีเวิร์ส เทิร์น การก้าวเท้าของชายหญิงจะแตกต่างกัน รีเวิร์ส คอร์ตเต้ ของชายประกอบด้วยก้าวเดิน 6 ก้าว เริ่มต้นด้วยการเดิน รีเวิร์ส เทิร์น 3 ก้าว เมื่อจบ 3 ก้าวนี้แล้วจะขึ้นหันหน้าย้อนแนวเดินรำ



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรงๆ ด้วยปลายเท้าแล้วจึงราบเท้าลงเริ่มหมุนตัวไปทางซ้าย	พ่ม
2	หมุนตัวไปทางซ้าย พร้อมกับลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวาเมื่อส้นเท้าถึงพื้นแล้วจึงเขย่งเท้ายึดตัวและขาขึ้น ขณะนี้หันหน้าเฉียงเข้าฝาห้องตามแนวเดินรำ น้าหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	แท็ก
3	ทำเฮสลิเตชั่นคือลงท่าในก้าวที่ 2 ไว้ 1 จังหวะ ( ไม่มีการก้าวเท้า )	แท็ก
4	ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังตรงๆ ด้วยปลายเท้าแล้วจึงราบเท้าลงเต็มเท้า ผู้หญิงอยู่นอกคู่ เริ่มเขย่งเท้ายึดตัวและขาขึ้น	พ่ม
5	แยกเท้าขวาไปข้างๆ ด้วยปลายเท้า ให้อยู่แนวเดียวกับผู้หญิงยังคงยึดตัวและขาต่อเนื่องกัน	แท็ก
6	ลากปลายเท้าซ้ายมาชิดปลายเท้าขวา ยังคงยึดตัวและขาอยู่เมื่อจบก้าวนี้แล้วลดส้นเท้าทั้งสองลงเพื่อเตรียมก้าวเท้าขวาต่อไป	แท็ก

รีเวิร์ส คอร์เต้ ของผู้หญิงประกอบด้วยการเดิน 6 ก้าวต่อเนื่องจากการเดิน รีเวิร์ส เทิร์น 3 ก้าว เมื่อจบ 3 ก้าวนี้จะยืนหันหน้าตามแนวเดินรำ



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ ด้วยสันเท้าแล้วจึงราบเท้าลง เริ่มหมุนตัวไปทางซ้าย และเริ่มเขย่งเท้ายึดตัวและขาขึ้น	พ่ม
2	หมุนตัวไปทางซ้าย พร้อมกับแยกเท้าขวาไปข้างๆ ด้วยปลายเท้า เมื่อจบก้าวนี้จะหันหน้าเข้ากลางห้อง ยังคงเขย่งเท้ายึดตัวและขาต่อเนื่องกัน	แท็ก
3	หมุนตัวไปทางซ้าย พร้อมกับลากปลายเท้ามาชิดปลายเท้าขวา เมื่อจบก้าวนี้จะหันหน้าเฉียงเข้ากลางห้องย้อนแนวเดินรำ การเขย่งเท้ายึดตัวและขา ยังคงทำต่อเนื่อง และเมื่อจบก้าวนี้แล้วลดสันเท้าทั้งสองลงเพื่อเตรียมก้าวเท้าขวาต่อไป	แท็ก
4	ก้าวเท้าขวาออกนอกคูไปข้างหน้าตรงๆ ด้วยสันเท้าแล้วจึงราบเท้าลง เริ่มเขย่งเท้ายึดตัวและขาขึ้น	พ่ม
5	แยกเท้าซ้ายไปข้างๆ ด้วยปลายเท้า ให้อยู่แนวเดียวกับผู้ชายยังคงเขย่งเท้ายึดตัวและขาขึ้นต่อเนื่องกัน	แท็ก
6	ลากปลายเท้าขวามาชิดปลายเท้าซ้าย ยังคงเขย่งเท้ายึดตัวและขาอยู่เมื่อจบก้าวนี้แล้วลดสันเท้าลงเพื่อเตรียมถอยเท้าซ้ายต่อไป	แท็ก

การเดินในลวดลายนี้ผู้ชายจะทำเฮสลิเตชั่น ( การคงอยู่ในท่านั้นและก้าวซ้ำเท้าเดิมออกไป )  
 ผู้ชายจะมีการเอนลำตัวไปทางขวาในก้าวที่ 2 และ 3 ผู้หญิงจะมีการเอนลำตัวไปทางซ้ายในก้าวที่ 2  
 และ 3

รีเวิร์ส คอร์ทเต้



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5



ก้าวที่ 6



## บทสรุป

จังหวัดวอลซ์ เป็นจังหวัดที่จัดอยู่ในประเภท บอลรูม มีลีลาการเต้นที่สวยงาม วอลซ์ จัดได้ว่าเป็นราชาของการลีลาศ การเต้นจังหวัดนี้จะมีการเคลื่อนที่เป็นวงไปรอบฟลอร์ตามแนวเต้นรำ เริ่มต้นการเต้นผู้ชายจะยืนหันหน้าเฉียงเข้ากลางห้องหรือเฉียงเข้าฝาห้องตามแนวเต้นรำขึ้นอยู่กับ ลวดลายการเต้น ความสวยงามของจังหวัดนี้อยู่ที่การใช้เท้า ( Food Work ) ประกอบกับการสวิงตัวขึ้น ลงที่นุ่มนวล

### เอกลักษณ์เฉพาะของจังหวัด วอลซ์

เอกลักษณ์เฉพาะ	การเต้นไปรอบ ๆ ฟลอร์และมีการสวิงของลำตัว
การเคลื่อนไหว	เคลื่อนที่ไปข้างหน้า
ห้องดนตรี	3 / 4
ความเร็วต่อนาที	31 ห้องเพลงต่อนาที
การเน้นจังหวะ	บนบีทที่ 1
การจับคู่	แบบบอลรูมปิด
การก้าวเท้า	สั้นเท้า ปลายเท้า

### การผูกวลวดลายเสนอแนะ

การผูกวลวดลายจังหวัด วอลซ์ เพื่อให้ผู้ฝึกเต้นรำใหม่ ๆ เกิดความสะดวกและง่ายต่อการจำ ลวดลายต่าง ๆ จึงผูกวลวดลายในการฝึกเป็นกลุ่ม ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการฝึกเต้นรำและเป็น แนวความคิดในการผูกวลวดลายใหม่ ๆ ขึ้นเอง ซึ่งในจังหวัดนี้ได้ผูกวลวดลายไว้ 3 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ประกอบด้วยลวดลาย ดังนี้

1. แนชเชอร์ล เทิร์น
2. โคลสเซนจ์ (เท้าขวา)
3. รีเวิร์ส เทิร์น
4. โคลสเซนจ์ (เท้าซ้าย)
5. แนชเชอร์ล สปิน เทิร์น

กลุ่มที่ 2 ประกอบด้วยลวดลาย ดังนี้

1. แนชเชอร์ล เทิร์น
2. โคลสเซนจ์ (เท้าขวา)
3. รีเวิร์ส เทิร์น (3 ก้าวแรก)

4. รีเวิร์ส คอร์ดเต้ ( 3 ก้าวแรก )
5. แบ็ค วิส
6. ซินโคเปิด แซสเซ่
7. แนชเชอรัล เทิร์น

กลุ่ม 3 ประกอบด้วยลวดลาย ดังนี้

1. รีเวิร์ส เทิร์น
2. วิสค์
3. ซินโคเปิด แซสเซ่
4. เอ้าไซด์ เซนจ์
5. แนชเชอรัล เทิร์น ( 3 ก้าวแรก )
6. แบค วิสค์
7. วิงค์

ในกลุ่มที่ 1 ซึ่งเป็นกลุ่มที่ไม่ยาก เหมาะสำหรับการเรียนการสอนและผู้ที่ฝึกเต้นรำใหม่ ๆ เมื่อชำนาญแล้ว ก็สามารถฝึกลวดลายในกลุ่มที่ 2 หรือ กลุ่มที่ 3 เพิ่มเติมหรือจะผูกลวดลายใหม่ขึ้นมาก็ได้

