

บทที่ 6

ชา ชา ชา

(CHA CHA CHA)

จังหวะ ชา ชา ชา เป็นจังหวะลีลาชงจังหวะหนึ่งในประเภทลาตินอเมริกัน ที่ได้พัฒนามาจากจังหวะ แมมโบ้ (MAMBO) ชื่อ จังหวะนี้ตั้งขึ้นโดยการเลียนเสียงของ รองเท้า ขณะที่กำลังเดินรำของสตรีชาวคิวบา จังหวะ ชา ชา ชา ได้ถูกพบเห็นเป็นครั้งแรก ที่ประเทศอเมริกา แล้วแพร่หลายไป ทั่วโลกหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 จังหวะแมมโบ้ เสื่อมความนิยมลง โดยหันมานิยมจังหวะ ชา ชา ชา ซึ่งได้รับความนิยมเรื่อยมาจนถึงปัจจุบันนี้

จังหวะ ชา ชา ชา ได้เข้ามาที่ประเทศไทยในปี พ.ศ. 2498 โดยชาวฟิลิปปินส์ชื่อ เออร์นี ซึ่ง เป็นนักดนตรีของวงดนตรีคณะ “ซีซ่า วาเลสโก” นายเออร์นี ได้โชว์ลีลาการเต้น ชา ชา ชา ประกอบการ เขย่ามาลากัส จากลีลาการเต้นนี้ได้สร้างความประทับใจให้กับนักเต้นและครูลีลาชงของไทย จึงได้ขอให้ นายเออร์นี ช่วยสอนลีลาการเต้น ชา ชา ชา การเต้นของนายเออร์นี แม้จะผิดหลักมาตรฐานสากล แต่ก็ยังได้รับความนิยมเด่นมาจนถึงปัจจุบัน ถึงแม้ภายหลังจะได้นำเอารูปแบบการเต้นที่เป็นมาตรฐานสากลเข้ามาสอนแทน ก็ตาม

การเต้น ชา ชา ชา ไม่ใช่พื้นที่มากนักโดยทั่วไปจะเต้นเฉพาะบริเวณใดบริเวณหนึ่ง ยกเว้นในบางลวดลาย อาจใช้พื้นที่พอสมควร

ดนตรีและการนับจังหวะดนตรี

เอกลักษณ์ของดนตรีในจังหวะ ชา ชา ชา จะมีห้องดนตรีที่มีความสนุกสนานเร้าใจ ลีลาการเต้นจะแสดงออกถึงความเบิกบาน การแสดงออกถึงความรักได้ ห้องดนตรีในจังหวะ ชา ชา ชา จะเป็นแบบ 4/4 เหมือนจังหวะคิวบันรัมบ้า คือ มี 4 จังหวะใน 1 ห้องเพลง

ความเร็วของจังหวะดนตรี บรรเลงด้วยความเร็วมาตรฐาน 32 ห้องเพลงต่อนาที หรือ ประมาณ 30 – 40 ห้องเพลงต่อนาที

การนับจังหวะดนตรีสามารถนับได้หลายวิธี เป็น หนึ่ง – สอง – สามสี่ – ห้า หรือ หนึ่ง – สอง – ซา ซา ซ่า หรือจะนับตามแบบคิวบันรัมบ้าคือนับ สอง – สาม – สี่ และหนึ่ง โดยก้าวแรกจะตรงกับจังหวะที่ 2 ของห้องเพลง

การก้าวเท้าและการเคลื่อนไหวร่างกาย

การก้าวเท้าในจังหวะ ซา ซา ซ่า จะต้องให้ฝ่าเท้าสัมผัสพื้นก่อนแล้วจึงค่อยลงน้ำหนักที่หลัง การเดินในจังหวะนี้ส่วนใหญ่จะใช้ปลายเท้ามากที่สุด การใช้ขาสองข้างต้องสัมพันธ์กัน เมื่อก้าวเท้าใดเข้านั้นจะงอเล็กน้อย เมื่อเท้าได้วางราบลงบนพื้นแล้วเข่าจะตึงและรับน้ำหนัก ส่วนเข่าอีกข้างหนึ่งจะงอเพื่อเตรียมก้าวเดินต่อไป และเมื่อก้าวลงเข่าก็จะตึง ทำอย่างนี้สลับกันเรื่อยไป ดังนั้นจะมีการสับเปลี่ยนการตึงและงอของช่วงขา พร้อมทั้งลดลงและยกขึ้น ของส้นเท้าสลับกันตามลำดับ การปฏิบัติในลักษณะนี้จะทำให้สะโพกบิดไปมาดูสวยงาม แต่อย่าให้เป็นในลักษณะ เจตนาหนัก เพราะจะทำให้ไม่เป็นธรรมชาติและเป็นภาพที่ไม่น่าดู สำหรับผู้ที่เริ่มต้นฝึกในระยะแรก ควรฝึกฝนการเดินให้ถูกต้องตามจังหวะดนตรีก่อน เมื่อเกิดความชำนาญแล้วจึงค่อยฝึกการก้าวให้เกิดความสวยงามภายหลัง

การทำแซสเซ่

การทำแซสเซ่ของ ซา ซา ซ่า คือกลุ่มสเต็ป 3 ก้าวในการเดินจังหวะ ซา ซา ซ่า จะมีการทำ แซสเซ่ในทุกทิศทางของการนับจังหวะ 3-4-5 การทำแซสเซ่จะเร็วกว่าจังหวะ 1 และ 2 คือประมาณ 3 ก้าวต่อ 2 จังหวะ ในขณะที่ก้าวที่ 1 และ 2 จะก้าว 1 ก้าวต่อ 1 จังหวะ

การจับคู่

การจับคู่ในจังหวะ ซา ซา ซ่า เน้นการจับคู่แบบปิดในรูปแบบของลาตินอเมริกัน (มือขวาของชายแตะบริเวณสะบักของผู้หญิง แต่อาจจะมีการเปลี่ยนไปตามลวดลายการเดิน ซึ่งอาจจะจับด้วยมือเพียงข้างเดียวจับแบบสองมือ หรืออาจปล่อยมือทั้งสองออกจากคู่เลยก็ได้

ลวดลายการเดิน ซา ซา ซ่า

ลวดลายการเดิน จังหวะ ซา ซา ซ่า มีอยู่หลายแบบด้วยกัน แต่จะเสนอลวดลายการเดินที่เป็นที่นิยมเดินกันโดยทั่วไป คือ

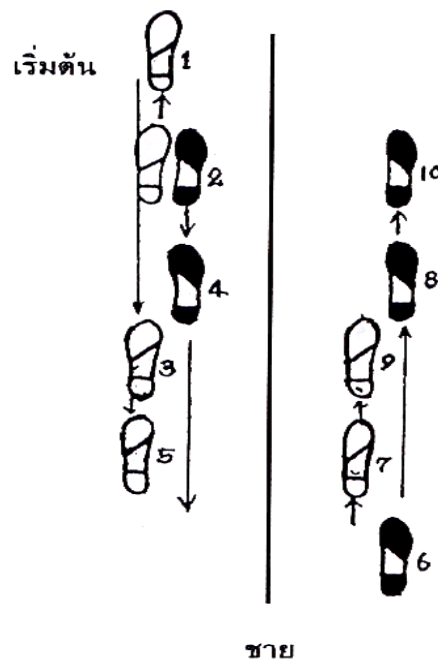
1. เบสิก มูฟเม้นท์ (Basic Movement)
2. นิวยอร์ก (New York)

3. สปอต เทิร์น (Spot Turn)
4. แฟน (Fan)
5. อเลมานา (Alemana)
6. โชลเดอร์ ทุ โชลเดอร์ (Shoulder To Shoulder)
7. อันเดอร์ อาร์ม เทิร์น (Under Arm)
8. แฮนด์ ทุ แฮนด์ (Hand To Hand)
9. ฮอกกี้ สติก (Hockey Stick)
10. ไทม์ สเต็ป (Time step)

เบสิก มูฟเมนต์ (Basic Movement)

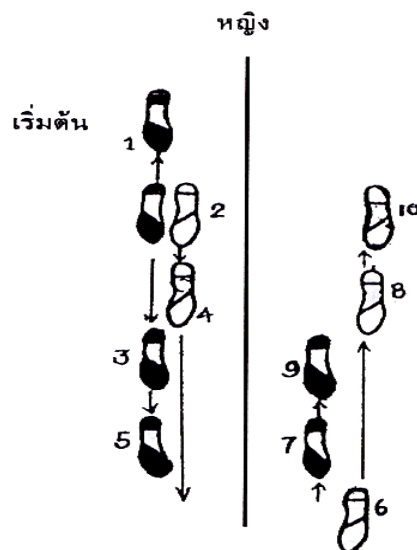
เบสิก มูฟเมนต์ เป็นลวดลายการเดินพื้นฐาน มีทักษะการเดินอยู่ 10 ก้าว โดยแบ่งเป็นการเดินข้างหน้า 5 ก้าว และถอยหลัง 5 ก้าว

เบสิก มูฟเมนต์ ของฝ่ายชาย เริ่มด้วยการขึ้นจับคู่แบบปิด หรือแบบเปิดในประเภทลาดินอเมริกัน นำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า	2
2	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าขวา	3
3	ถอยเท้าซ้ายแยกออกข้างเอียงไปข้างหลังพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย	4
4	ถอยเท้าขวาเข้ามาใกล้เท้าซ้ายครึ่งก้าว	และ
5	ถอยเท้าซ้ายแยกออกข้างเอียงไปข้างหลังครึ่งก้าว	1
6	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรง ๆ	2
7	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าซ้าย	3
8	ก้าวเท้าขวาแยกออกข้างเอียงไปข้างหน้าพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย	4
9	ก้าวเท้าซ้ายเข้ามาใกล้เท้าขวาครึ่งก้าว	และ
10	ก้าวเท้าขวาแยกออกข้างเอียงไปข้างหน้าครึ่งก้าว	1

เบสิค มูฟเมนต์ ของฝ่ายหญิงเริ่มด้วยการขึ้นจับคู่แบบปิด น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรง ๆ	2
2	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าซ้าย	3
3	ก้าวเท้าขวาแยกออกข้างเอียงไปข้างหน้าพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย	4
4	ก้าวเท้าซ้ายเข้ามาใกล้เท้าขวาครึ่งก้าว	และ
5	ก้าวเท้าขวาแยกออกข้างเอียงไปข้างหน้าครึ่งก้าว	1
6	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรง ๆ	2
7	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าขวา	3
8	ถอยเท้าซ้ายแยกออกข้างเอียงไปข้างหลังพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย	4
9	ถอยเท้าขวาเข้ามาใกล้เท้าซ้ายครึ่งก้าว	และ
10	ถอยเท้าซ้ายออกข้างเอียงไปข้างหลังครึ่งก้าว	1

ในการฝึกกลดลายนี้อาจจะมีการหมุนตัวไปทางซ้ายบ้างเล็กน้อย ควรฝึกกลดลายนี้นั้นเกิดความชำนาญและตรงจังหวะดนตรี แล้วจึงค่อยฝึกกลดลายอื่นๆ ต่อไป

เพื่อความสะดวกในการฝึก ผู้เต้นรำใหม่ ๆ อาจจะจับคู่แบบ สองมือ (Double Hole) เพื่อป้องกันการเหยียบเท้าของคู่เต้นและสะดวกในการฝึกก้าวเท้า เมื่อฝึกจนเกิดความชำนาญแล้วอาจเปลี่ยนเป็นจับคู่แบบปิดในภายหลัง ในการเต้นจังหวะนี้โดยปกติจะมีการจับคู่แบบสลับกันทั้งแบบปิดและแบบเปิดสลับกันตลอดการเต้นในจังหวะนี้

เบสิก บูฟเม้นท์



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5

ภาพที่ 36 เบสิค มูฟเมนต์



ก้าวที่ 6



ก้าวที่ 7



ก้าวที่ 8



ก้าวที่ 9



ก้าวที่ 10

ภาพที่ 36 เบสิค มูฟเมนต์ (ต่อ)

นิวยอร์ก (New York)

นิวยอร์ก เป็นลวดลายที่ประกอบด้วยการเล่น 10 ก้าว โดยก้าวที่ 1 และก้าวที่ 6 ของฝ่ายชายมีการหมุนตัวไปทางขวาและซ้ายตามลำดับ

ลวดลายการเต้นนิวยอร์ก ของฝ่ายชาย เริ่มต้นด้วยการจับคู่แบบปิด น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวา

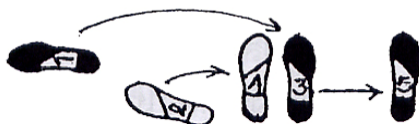
ครั้งแรกชาย = ครั้งหลังหญิง



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	หมุนตัวไปทางขวาพร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ขณะหมุนตัวปล่อยมือขวาและใช้มือซ้ายนำคู่หมุนไปพร้อมกัน โดยให้ด้านข้างของลำตัวหันเข้าหากัน น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	2
2	ถ่ายน้ำหนักตัวมาที่เท้าขวาพร้อมกับวางเท้าขวาอยู่กับที่	3
3	หมุนตัวมาทางซ้าย พร้อมกับวางเท้าซ้ายแยกออกด้านข้าง ในท่าหันหน้าเข้าหากันเหมือนตอนเริ่มต้น โดยถ่ายน้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	4
4	ก้าวเท้าขวาเข้ามาใกล้เท้าซ้ายครึ่งก้าว ถ่ายน้ำหนักตัวลงเท้าขวา	และ
5	แยกเท้าซ้ายออกไปข้างๆ พร้อมกับใช้มือขวาจับมือซ้ายของผู้หญิง	1
6	ฝ่ายชายปล่อยมือซ้ายและหมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมกับก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าขณะหมุนตัวให้ใช้มือขวานำคู่เดินหันไปด้วย โดยให้ด้านข้างของลำตัวหันเข้าหากัน น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	2
7	ถ่ายน้ำหนักตัวมาที่เท้าซ้ายและเตรียมหมุนกลับมาทางขวา	3
8	หมุนตัวไปทางขวาพร้อมกับก้าวเท้าขวาวางด้านข้างหันหน้าเข้าหากัน น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	4
9	ก้าวเท้าซ้ายเข้ามาใกล้เท้าขวาครึ่งก้าว ถ่ายน้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	และ
10	แยกเท้าขวาวางข้างๆ หน้าจะตรงกับคู่ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	1

ลวดลายการเดินนิวยอร์ก ของฝ่ายหญิง เริ่มต้นด้วยการจับคู่แบบปิด น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย

ครั้งแรกหญิง = ครั้งหลังชาย



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
---------	-------------	--------

1	หมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมกับก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ปล่อยมือซ้าย เมื่อจบทำนี้จะอยู่ในลักษณะหันข้างเข้าหากัน น้ำหนักตัวจะอยู่บนเท้าขวา	2
2	ถ่ายน้ำหนักตัวกลับมายังเท้าซ้ายพร้อมกับวางเท้าซ้ายอยู่กับที่	3
3	หันตัวมาทางขวาพร้อมกับแยกเท้าขวามาข้างๆ หน้าจะตรงกับคู่เต้น	4
4	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ถ่ายน้ำหนักตัวลงบนเท้าซ้าย	และ
5	แยกเท้าขวาไปข้างๆ พร้อมกับยื่นมือซ้ายให้ฝ่ายชายจับ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	1
6	หมุนตัวไปทางขวาพร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ขณะหมุนตัวปล่อยมือขวา เมื่อจบทำนี้จะอยู่ในลักษณะหันข้างเข้าหากัน น้ำหนักตัวจะอยู่บนเท้าซ้าย	2
7	ถ่ายน้ำหนักตัวกลับมายังเท้าขวาพร้อมกับวางเท้าขวาอยู่กับที่	3
8	หมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมกับแยกเท้าซ้ายมาข้างๆ หน้าจะตรงกับคู่เต้น	4
9	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ถ่ายน้ำหนักตัวลงบนเท้าขวา	และ
10	แยกเท้าซ้ายวางข้างๆ หน้าจะตรงกับคู่ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	1

การเต้นในลวดลายนี้เมื่อเต้นครบ 15 ก้าว (เมื่อเต้นครบ 10 ก้าวแล้วให้เริ่มต้นเดินก้าวที่ 1-5 อีกครั้ง) ให้ต่อด้วย สปอท เทิร์น ซึ่งเป็นการหมุนอยู่กับที่

นิวยอร์ก



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5

ภาพที่ 37 นีวอร์ค

ก้าวที่ 6





ก้าวที่ 7

ก้าวที่ 8



ก้าวที่ 9



ก้าวที่ 10

ภาพที่ 37 นิวยอร์ก (ต่อ)

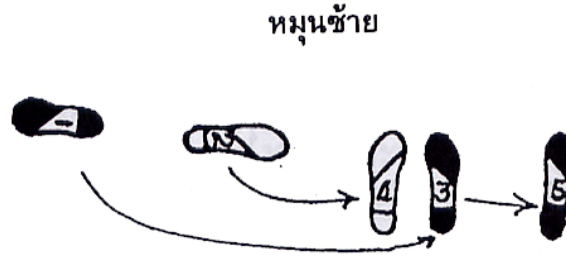
สปอต เทิร์น (Spot Turn)

สปอต เทิร์น เป็นลวดลายที่มีการปล่อยมือและหมุนตัวอยู่กับที่ 1 รอบ หมุนได้ทั้งซ้ายและขวา โดยจะหมุนในก้าวที่ 1 และ 2 แล้วทำก้าวชิดก้าวอีก 3 ก้าว (แซสเซ่) สปอต เทิร์น มีการเต้นอยู่ 2 แบบ คือ

1. การหมุนตัวทางซ้าย (Spot Turn to Left)
2. การหมุนตัวทางขวา (Spot Turn to Right)

การเต้นลวดลาย สปอต เทิร์น นี้ส่วนใหญ่จะหมุนพร้อมกันทั้งผู้ชายและผู้หญิง คือ ถ้าผู้ชายหมุนตัวทางซ้าย ผู้หญิงจะหมุนตัวทางขวา

การหมุนตัวทางซ้ายของผู้ชายประกอบด้วย การเดิน 5 ก้าว ดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	หมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าตรงๆ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	2
2	หมุนตัวไปทางซ้ายต่อเนื่องกัน พร้อมกับถ่ายน้ำหนักตัวลงบนเท้าซ้าย	3
3	หมุนตัวไปทางซ้าย พร้อมกับหันหน้ามาตรงกับคู่เดิน เท้าขวาแยกออกด้านข้าง น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	4
4	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ถ่ายน้ำหนักตัวลงบนเท้าซ้าย	และ
5	ก้าวเท้าขวาแยกออกทางด้านข้าง	1

การหมุนตัวทางขวาของผู้หญิงประกอบด้วย การเดิน 5 ก้าว



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	หมุนตัวไปทางขวาพร้อมก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย หมุนตัวไปทางขวาต่อเนื่องกัน พร้อมกับถ่ายน้ำหนักตัวลงบนเท้าขวา	2
2	หมุนตัวไปทางขวา พร้อมกับหันหน้ามาตรงกับคู่เต้น เท้าซ้ายแยกออกด้านข้าง	3
3	น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	4
4	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ถ่ายน้ำหนักตัวลงบนเท้าขวา	และ
5	ก้าวเท้าซ้ายแยกออกทางด้านข้าง	1

เมื่อฝึกกลดลายนี้นั้นเกิดความชำนาญแล้ว ผู้ฝึกควรลองฝึกการหมุน ทั้งหมุนตัวด้านซ้าย และ
หมุนตัวด้านขวา

สปรอท เทิร์น



ก้าวที่ 1





ก้าวที่ 4



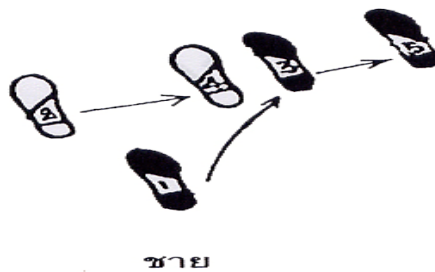
ก้าวที่ 5

ภาพที่ 38 สปอท เทิร์น

แฟน (Fan)

แฟน เป็นลวดลายที่เดินต่อจากการเดิน เบสิก มูฟमेंท์ 5 ก้าวแรก ลวดลายนี้มี 5 ก้าว ในการเดินนั้นฝ่ายหญิงจะเคลื่อนตัวออกมาทางซ้ายของฝ่ายชาย และจบในท่าที่ผู้หญิงหันหน้ามาทาง ด้านซ้ายของฝ่ายชาย มือซ้ายของผู้ชายจับมือขวาของผู้หญิงแขนเหยียดออกพอประมาณ ส่วนมือข้างที่ เหลือยกไว้ข้างลำตัว

แฟน ของผู้ชาย เริ่มต้นการยืนจับคู่แบบปิด เดิน เบสิก มูฟमेंท์ 5 ก้าวแรกพร้อมกับหมุน ตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
---------	-------------	--------

1	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรงๆ พร้อมกับลดแขนซ้ายลงเล็กน้อยเพื่อนำ	2
2	ฝ่ายหญิงให้ออกมาด้านซ้าย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	3
3	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมาเท้าซ้ายลดแขนซ้ายลง พร้อมกับนำฝ่ายหญิงให้	4
4	เคลื่อนที่มาทางซ้าย	และ
5	แยกเท้าขวาออกมาด้านข้าง มือขวาขยับขึ้นและเหยียดออกไปด้านข้าง	1
	ลำตัว	
	ก้าวเท้าซ้ายเข้ามาชิดเท้าขวา เหยียดแขนซ้ายเพื่อให้ฝ่ายหญิงถอยห่าง	
	ออกไป ถ่าน้ำหนักตัวลงบนเท้าซ้าย	
	ก้าวเท้าขวาแยกออกไปด้านข้าง เหยียดแขนออก น้ำหนักตัวอยู่บนเท้า	
	ขวา	

แฟน ของผู้หญิง เริ่มต้นด้วยการยื่นจับคู่แบบปิดเต็น เบสิค มูฟमेंท์ 5 ก้าวพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย

หญิง



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	2
2	ก้าวเท้าขวาพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้าย	3
3	หมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมกับถอยเท้าซ้ายมาข้างหลัง	4
4	ถอยเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย เหยียดแขนขวาขึ้น แขนซ้ายยกและเหยียดออก	และ
5	ข้างลำตัว น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	
	ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังตรงๆ เหยียดแขนขวาขึ้นอีก น้ำหนักตัวอยู่บน	1
	เท้าซ้าย	

--	--	--

เมื่อจบลวดลายนี้จะต่อด้วยลวดลาย ซ็อกกี้ สติก หรือ อเลมานา ใดๆได้อย่างหนึ่งก็ได้

แฟน



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4

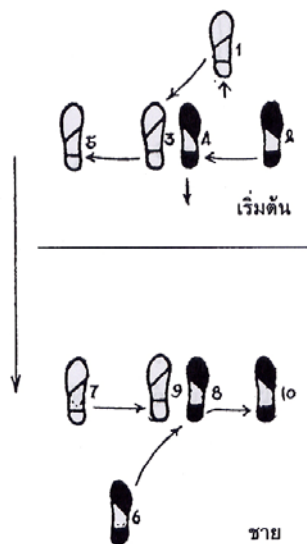


ก้าวที่ 5

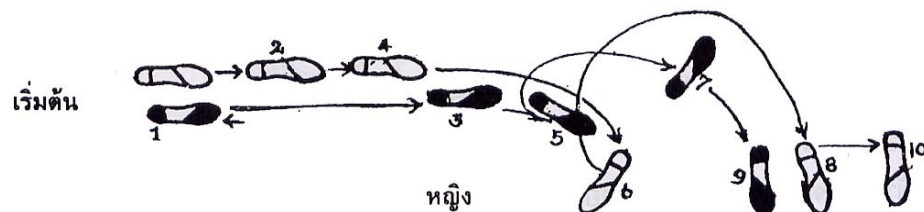
ภาพที่ 39 แฟน

อเลมานา (Alemana)

อเลมานา เป็นลวดลายที่นิยมเต้นต่อจาก แฟน ลวดลายนี้จะมีกรหมุนตัวของผู้หญิง สำหรับผู้ชายจะเต้น เบสิก มูฟเมนต์ ประกอบด้วยการเดิน 10 ก้าวดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าพร้อมกับเหยียดแขนซ้ายออกไปเล็กน้อย เพื่อเป็นการ คั่นให้ผู้หญิงถอยเท้าขวาไปข้างหลัง น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	2
2	ถอยน้ำหนักตัวกลับมาเท้าขวา พร้อมกับนำผู้หญิงมาข้างหน้าด้วยการงอแขน เล็กน้อย	3
3	ถอยเท้าซ้ายมาวางข้างเท้าขวา ถอยน้ำหนักตัวลงบนเท้าซ้าย	4
4	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย นำผู้หญิงให้เดินเข้ามาทางด้านข้างลำตัว น้ำหนัก ตัวอยู่บนเท้าขวา	และ
5	ก้าวเท้าซ้ายแยกออกไปด้านข้าง ยกมือซ้ายขึ้นเพื่อให้ผู้หญิงเตรียมตัวทางขวา น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	1
6	ถอยเท้าขวาลงมาข้างหลังตรงๆ ยกมือซ้ายขึ้นเพื่อให้ผู้หญิงหมุนตัวออกไป ทางขวา	2
ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
7	แล้วถอยน้ำหนักตัวให้กลับมาอยู่ทางเท้าซ้าย และยังนำผู้หญิงให้หมุนตัว ออกไปทางขวา	3
8	ก้าวเท้าขวามาวางไว้ข้างเท้าซ้าย และยังนำผู้หญิงให้หมุนตัวอยู่ เมื่อจบก้าว นี้แล้วก็เริ่มลดมือซ้ายลง	4
9	ก้าวเท้าซ้ายเข้ามาระยะใกล้เท้าขวาครึ่งก้าว	และ
10	ก้าวเท้าขวาแยกออกไปข้างๆ ครึ่งก้าว	1



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าขวาไปชิดกับเท้าซ้าย แขนขวาเหยียดออกเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	2
2	ก้าวเท้าซ้ายออกไปข้างหน้าตรงๆ แขนขวางอเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	3
3	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า พร้อมกับเริ่มยกแขนขึ้น น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	4
4	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา แขนขวายังคงยกขึ้นอยู่ แขนซ้ายงออยู่ข้างลำตัว ถ่ายน้ำหนักตัวอยู่ลงบนเท้าซ้าย	และ
5	ก้าวเท้าขวาออกไปข้างหน้า แขนขวายกขึ้น ส่วนแขนซ้ายงอเข้าเกือบชิดลำตัว น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	1
ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
6	หมุนตัวไปทางขวาพร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	2
7	หมุนตัวไปทางขวาอย่างต่อเนื่องโดยเท้าขวาอยู่ข้างหน้า น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	3
8	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าพร้อมกับหมุนตัวให้หน้าหันมาตรงกับคู่เต้น น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	4
9	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ถ่ายน้ำหนักตัวลงบนเท้าขวา	และ
10	ก้าวเท้าซ้ายออกข้างๆ ลำตัว น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	1

การเต้นลวดลาย อเลมานา ซึ่งลวดลายนี้จะเป็นลวดลายการเต้นของผู้หญิงซึ่งจะเต้นต่อจากลวดลาย แฟน ดังนั้นในการฝึกลวดลายนี้ให้ผู้ฝึกเดินยืนจับคู่ในก้าวสุดท้ายของ แฟน

จบลดหลาด อเลมานา แล้วจะต่อด้วย เบสิก มูฟเมนท์ หรือลดหลาด แชนด์ ทู แชนด์ อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้

อเลมานา



ก้าวที่ 1

ภาพที่ 40 อเลมานา



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5



ก้าวที่ 6

ก้าวที่ 7

ภาพที่ 40 อเลมาน่า (ต่อ)



ก้าวที่ 8



ก้าวที่ 9

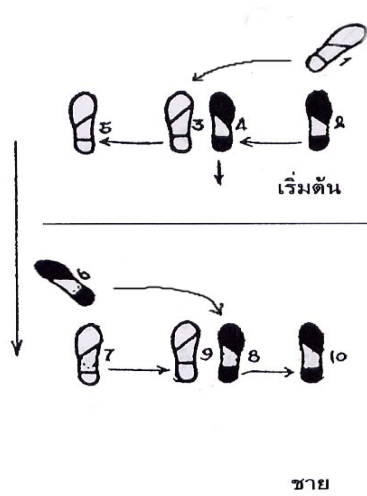
ก้าวที่ 10

ภาพที่ 40 อเลมาน่า (ต่อ)

โซลเดอร์ ฑู โซลเดอร์ (Shoulder to Shoulder)

เป็นลวดลายการเดินที่นำเอา เบสิก มูฟเมนต์ มาเดินโดยจะเป็นการเดินที่มีการเฉียงตัวไปทางซ้ายและขวา 3 ครั้ง ซึ่งมีจำนวนการก้าวของเท้าทั้งหมด 10 ก้าว ดังนี้

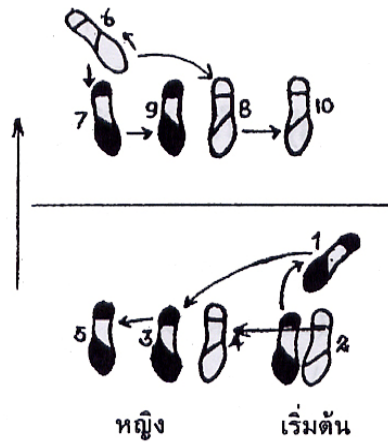
การเดิน โซลเดอร์ ฑู โซลเดอร์ ของผู้ชาย



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
---------	-------------	--------

1	หันตัวไปทางขวาเล็กน้อย พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	2
2	ย่อเท้าขวาอยู่กับที่ พร้อมกับถ่ายน้ำหนักตัวมาที่เท้าขวา	3
3	หันตัวมาทางซ้ายเพื่อให้หน้าตรงกับคู่เดิน แยกเท้าซ้ายมาวางข้างๆ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	4
4	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ถ่ายน้ำหนักตัวลงบนเท้าขวา	และ
5	แยกเท้าซ้ายมาวางด้านข้างเท้าขวา น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	1
6	หันตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย พร้อมกับก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	2
7	ย่อเท้าซ้ายอยู่กับที่ พร้อมกับถ่ายน้ำหนักตัวมาที่เท้าซ้าย	3
8	หันตัวมาทางขวาเพื่อให้หน้าตรงกับคู่เดิน พร้อมกับแยกเท้าขวามาวางข้างๆ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	4
9	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ถ่ายน้ำหนักตัวลงบนเท้าซ้าย	และ
10	ก้าวเท้าขวาออกมาด้านข้าง น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	1

โซลเดอร์ ทุ โซลเดอร์ ของผู้หญิง



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
---------	-------------	--------

1	หันตัวไปทางขวาเล็กน้อยพร้อมกับถอยเท้าขวาไปข้างหลัง น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	2
2	ย่ำเท้าซ้ายอยู่กับที่ พร้อมกับถ่ายน้ำหนักตัวมาที่เท้าซ้าย	3
3	หันตัวไปทางซ้ายเล็กน้อยเพื่อให้ตรงกับคู่เต้น แยกเท้าขวามาข้างๆ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	4
4	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ถ่ายน้ำหนักตัวลงบนเท้าซ้าย	และ
5	แยกเท้าขวามาวางด้านข้างเท้าซ้าย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	1
6	หันตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย พร้อมกับถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังตรงๆ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	2
7	ย่ำเท้าขวาอยู่กับที่ พร้อมกับถ่ายน้ำหนักตัวมาที่เท้าขวา	3
8	หันตัวมาทางขวาเพื่อให้หน้าตรงกับคู่เต้น พร้อมกับแยกเท้าซ้ายมาวางด้านข้างเท้าขวา น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	4
9	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ถ่ายน้ำหนักตัวลงบนเท้าขวา	และ
10	ก้าวเท้าซ้ายออกมาด้านข้าง น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	1

เมื่อเต้นครบ 10 ก้าวแล้วให้เริ่มต้นก้าวที่ 1- 5 อีกครั้ง แล้วต่อด้วย อันเดอร์ อาร์มเทิร์น

โซลเดอร์ ทุ โซลเดอร์



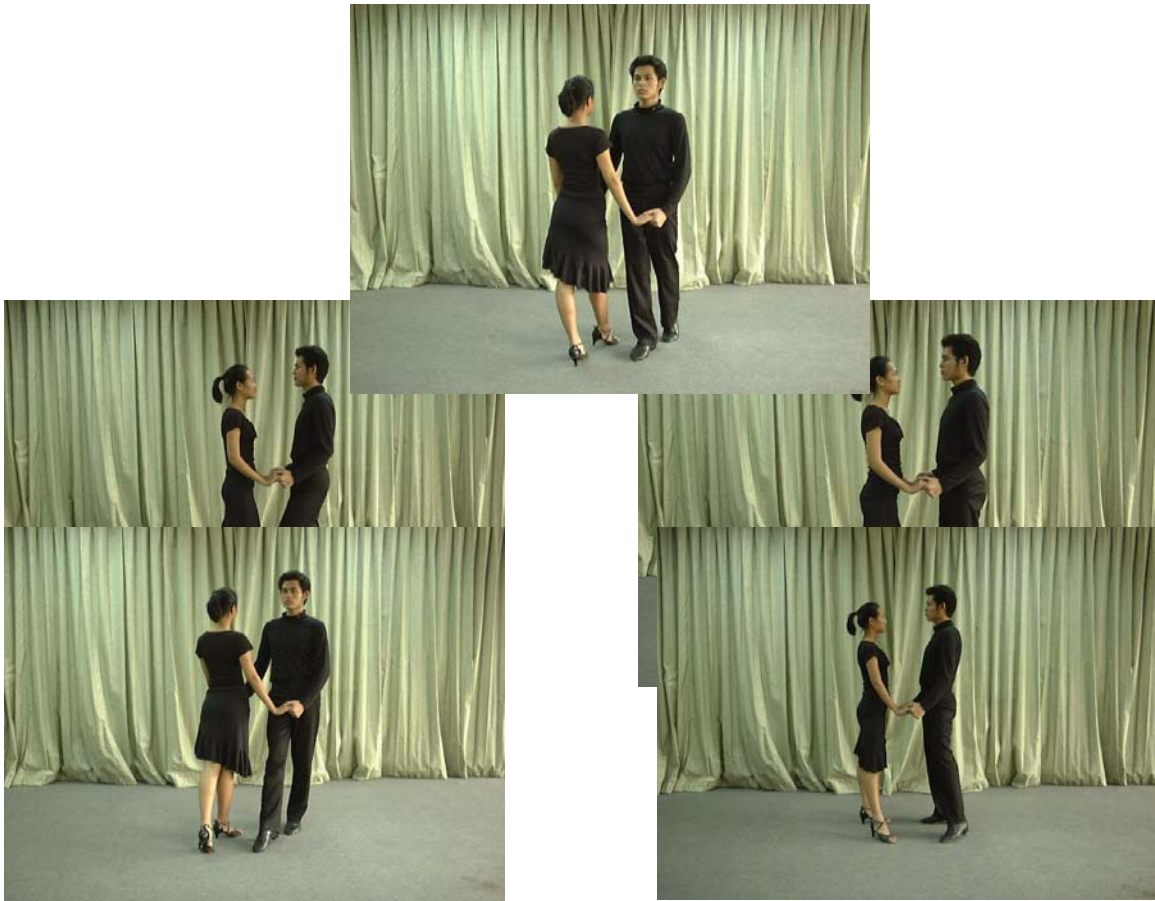
ก้าวที่



ก้าวที่ 2
ก้าวที่ 4

ก้าวที่ 3
ก้าวที่ 5

ภาพที่ 41 โชลเดอร์ ฑู โชลเดอร์



ก้าวที่ 6

ก้าวที่ 7
ก้าวที่ 9

ก้าวที่ 8
ก้าวที่ 10

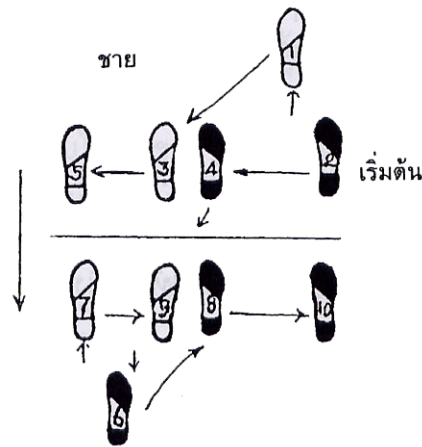
ภาพที่ 41 โชลเดอร์ ฑู โชลเดอร์ (ต่อ)



อันเดอร์ อาร์ม เทิร์น (Under Arm Turn)

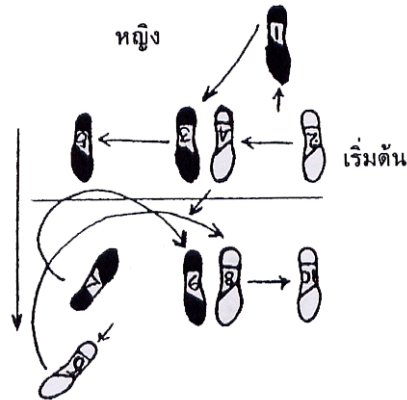
อันเดอร์ อาร์ม เทิร์น เป็นลวดลายที่ผู้หญิงหมุนตัวไปทางขวา ในขณะที่ผู้ชายจะเดินลวดลายเบสิก มูฟเมนต์ ในการหมุนนี้ผู้ชายจะนำผู้หญิงให้หมุนตัวในก้าวที่ 6-10

อันเดอร์ อาร์ม เทิร์น ของผู้ชาย ประกอบด้วยการเดิน 10 ก้าวดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1 - 5	ก้าวเท้าเหมือน เบสิก มูฟเมนต์ใน 5 ก้าวแรก	2-3-4 และ 1
6	ถอยเท้าขวามาข้างหลัง มือซ้ายยกขึ้นสูง น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	2
7	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมายังเท้าซ้าย มือซ้ายยังคงยกขึ้นสูงนำให้ผู้หญิงหมุนไปทางขวา	3
8	ก้าวเท้าขวาแยกออกไปข้างๆ ลดมือซ้ายลง น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	4
9	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ถ่าน้ำหนักตัวมาที่เท้าซ้าย	และ
10	ก้าวเท้าขวาแยกออกไปข้างๆ มือขวาจับคู่ตามเดิม น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	1

อันเดอร์ อาร์ม เทิร์น ของผู้หญิง ประกอบด้วยการเดิน 10 ก้าวดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1 – 5	ก้าวเท้าเหมือน เบสิก มูฟเมนต์ ใน 5 ก้าวแรก	2-3-4 และ 1
6	หมุนตัวไปทางขวา พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	2
7	หมุนตัวต่อเนื่องพร้อมกับถ่ายน้ำหนักตัวมายังเท้าขวา	3
8	หมุนตัวต่อไปอีกพร้อมกับแยกเท้าซ้ายมาข้างๆ เพื่อหันหน้าเข้าหาคู่ ลดมือลง น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	4
9	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ถ่ายน้ำหนักตัวมายังเท้าขวา	และ
10	ก้าวเท้าซ้ายออกมข้างๆ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	1

จบลงคล้ายนี้สามารถต่อลงคล้ายได้หลายอย่างอาทิ เช่น เบสิก มูฟเมนต์, โซลเดอร์ ทุ โซลเดอร์ หรือ แอนด์ ทุ แอนด์

อันเดอร์ อาร์ม เทิร์น



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5



ก้าวที่ 6



ก้าวที่ 7



ก้าวที่ 8



ก้าวที่ 9



ก้าวที่ 10

แฮนด์ ทู แฮนด์ (Hand to Hand)

แฮนด์ ทู แฮนด์ เป็นลวดลายการเดินคล้ายกับ นิวออร์ก จะต่างกันตรงที่ถอยเท้าไขว้ไปข้างหลัง ในก้าวที่ 1 และ 2 โดยจะเดินต่อจาก อันเดอร์ อาร์ม เทิร์น หรือ เบสิค มูฟเมนต์ ก็ได้

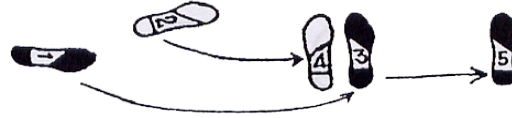
แฮนด์ ทู แฮนด์ ประกอบด้วยการเดิน 10 ก้าว



ครึ่งแรกชาย = ครึ่งหลังหญิง

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	หมุนตัวไปทางซ้าย พร้อมกับถอยเท้าซ้ายไปวางข้างหลังเท้าขวา ปล่อยมือซ้ายและใช้มือขวาจับมือซ้ายของผู้หญิงเมื่อจบทำนี้หญิง-ชายจะหันข้างเข้าหากัน น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	2
2	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมายังเท้าขวา เริ่มหมุนตัวกลับมาทางขวา	3
3	หมุนตัวกลับมาทางขวา แยกเท้าซ้ายออกมาวางข้างๆ พร้อมกับใช้มือซ้ายจับมือขวาของผู้หญิง น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าซ้าย	4
4	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ถ่าน้ำหนักตัวมาที่เท้าขวา	และ
5	ก้าวเท้าซ้ายแยกออกมาข้างๆ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	1
6	หมุนตัวไปทางขวา พร้อมกับถอยเท้าขวาไปวางหลังเท้าซ้าย ปล่อยมือขวาและใช้มือซ้ายจับมือขวาของผู้หญิงหันข้างเข้าหากัน น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	2
7	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมายังเท้าซ้าย เริ่มหมุนตัวกลับมาทางซ้าย	3
8	หมุนตัวกลับมาทางซ้าย แยกเท้าขวาออกไปข้างๆ พร้อมกับใช้มือขวาจับมือซ้ายของผู้หญิง น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	4
9	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ถ่าน้ำหนักตัวมาที่เท้าซ้าย	และ
10	ก้าวเท้าขวาแยกออกไปข้างๆ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	1

แฮนด์ ฑู แฮนด์ ของผู้หญิงประกอบด้วยการเล่น 10 ก้าวดังนี้



ครั้งแรกหญิง = ครั้งหลังชาย

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	หมุนตัวไปทางขวา พร้อมกับถอยเท้าขวาไปวางข้างหลังเท้าซ้าย ปล่อยมือขวา และใช้มือซ้ายจับมือขวาของผู้ชายหันข้างเข้าหากัน น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	2
2	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมายังเท้าซ้าย เริ่มหมุนตัวกลับมาทางซ้าย	3
3	หมุนตัวกลับมาทางซ้าย แยกเท้าขวาออกมาวางข้าง ๆ พร้อมกับใช้มือขวาจับมือซ้ายของผู้หญิง น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวา	4
4	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ถ่าน้ำหนักตัวมาที่เท้าซ้าย	และ
5	ก้าวเท้าขวาแยกออกมาข้าง ๆ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	1
6	หมุนตัวไปทางซ้าย พร้อมกับถอยเท้าซ้ายไปวางหลังเท้าขวา ปล่อยมือซ้ายและใช้มือขวาจับมือซ้ายของผู้หญิงหันข้างเข้าหากัน น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	2
7	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมายังเท้าขวา เริ่มหมุนตัวกลับมาทางขวา	3
8	หมุนตัวกลับมาทางขวา แยกเท้าซ้ายออกไปข้าง ๆ พร้อมกับใช้มือซ้ายจับมือขวาของผู้ชาย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	4
9	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ถ่าน้ำหนักตัวมาที่เท้าขวา	และ
10	ก้าวเท้าซ้ายแยกออกไปข้าง ๆ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	1

เมื่อจบลงคล้ายนี้ต่อด้วย เบสิก มูฟเม้นท์ หรือทำ แฮนด์ ฑู แฮนด์ ต่ออีก 5 ก้าวแล้วจบด้วยการทำ สปอต เทิร์น

แฮนด์ ฑู แฮนด์



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5



ก้าวที่ 6



ก้าวที่ 7



ก้าวที่ 8



ก้าวที่ 9



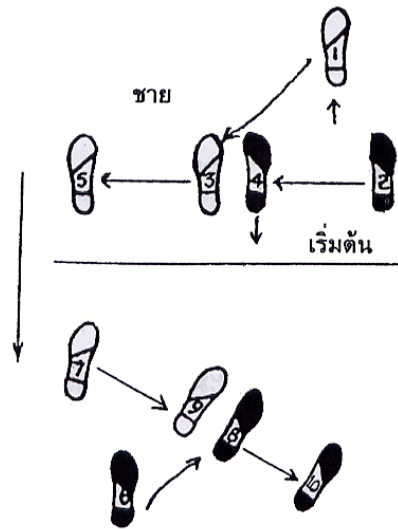
ก้าวที่ 10

ภาพที่ 43 แชนด์ ฑู แชนด์ (ต่อ)

สอกกี สติก (Hockey Stick)

ลวดลายนี้มี 10 ก้าวทำต่อจากแฟน ลวดลายนี้กับ อเลมานา จะต่างกันที่การหมุนตัวของฝ่ายหญิงในก้าวที่ 6 – 10 ถ้าผู้ชายนำให้ผู้หญิงหมุนตัวไปทางซ้ายจะเป็นลวดลายสอกกี สติก ถ้าหมุนขวาจะเป็น อเลมานา ส่วนการเดินของชายจะมีการหมุนตัวไปทางขวาเล็กน้อยในก้าวที่ 7 – 10

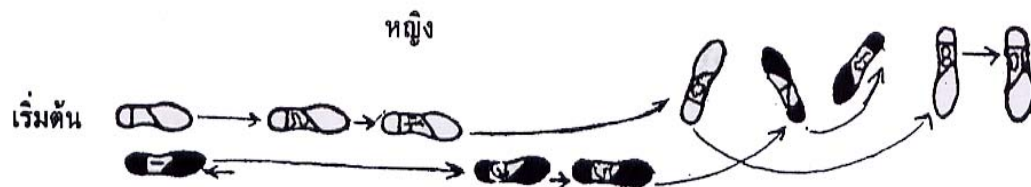
สอกกี สติก ของชายประกอบด้วยการเล่น 10 ก้าว



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ พร้อมกับเหยียดแขนซ้ายออกไปเล็กน้อย เพื่อนำให้ผู้หญิงถอยเท้าขวาไปข้างหลัง น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	2
2	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าขวา พร้อมกับนำผู้หญิงให้เดินมาข้างหน้า ด้วยการงอแขนซ้าย	3
3	แยกเท้าซ้ายออกไปทางด้านข้าง นำผู้หญิงให้เดินไปข้างหน้าโดยหันข้างเข้าหาลำตัว น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	4
4	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ยังคงนำผู้หญิงให้เดินไปข้างหน้า น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	และ

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
5	ก้าวเท้าซ้ายแยกออกไปวางด้านข้าง ถ่าน้ำหนักตัวมาที่เท้าซ้าย	1
6	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังหมุนตัวไปทางขวาเล็กน้อย ยกมือซ้ายเพื่อนำให้ ผู้หญิงหมุนตัวไปทางซ้าย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	2
7	ถ่าน้ำหนักตัวมาที่เท้าขวา มือซ้ายยังคงยกขึ้นเพื่อให้ผู้หญิงหมุนตัวไป ทางซ้าย	3
8	ก้าวเท้าขวาแยกออกไปวางด้านข้างเฉียงไปข้างหน้าเล็กน้อย ยังคงให้ ผู้หญิงหมุนตัวอยู่ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	4
9	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	และ
10	ก้าวเท้าขวาแยกออกไปวางด้านข้าง น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	1

สอกลี สตีก ของผู้หญิง ให้ผู้ฝึกเดินยืนอยู่ในก้าวสุดท้ายในลวดลายของ แพน น้ำหนักตัวอยู่
บนเท้าซ้าย



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ถ่าน้ำหนักตัวมาที่เท้าขวา	2
2	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ แขนขวาอเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	3
3	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า งอแขนขวาเล็กน้อย แขนซ้ายงอเข้าหาลำตัว น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	4
4	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา แขนซ้ายงอเข้าหาลำตัว น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	และ
5	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้ายกแขนขวาขึ้นเพื่อเตรียมหมุนตัวไปทางซ้าย แขนซ้ายยังคงอยู่ข้างลำตัว น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	1
6	หมุนตัวไปทางซ้าย พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	2
7	ยังคงหมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมกับก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	3
8	หมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมกับถอยเท้าซ้ายมาวางข้างหลังลดแขนขวาลง น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	4
9	ถอยเท้าขวามาวางข้างเท้าซ้าย ถ่าน้ำหนักตัวมาที่เท้าขวา	และ
10	ถอยเท้าซ้ายมาวางหลังเท้าขวา หันหน้าเข้าหาคู่ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	1

ลวดลายนี้จะเป็นการเดินของผู้หญิงและมักจะเดินต่อจากลวดลายของ แฟน ดังนั้นผู้ฝึกต้องเริ่มต้นที่ก้าวสุดท้ายของ แฟน

ฮอกกี๋ สติ๊ก



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5

ภาพที่ 44 ฮอกกี้ สติก



ก้าวที่ 6



ก้าวที่ 7



ก้าวที่ 8



ก้าวที่ 9



ก้าวที่ 10

ไทม์ สเต็ป (Time Step)

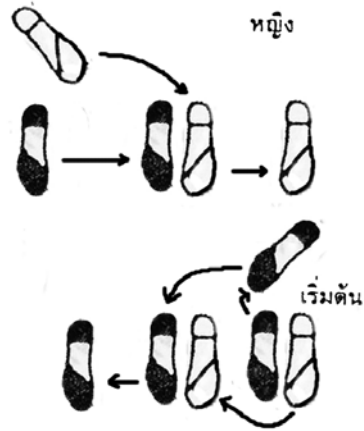
เป็นลวดลายที่ไม่มีการจับคู่ ประกอบด้วยการเดิน 10 ก้าว การเดินจะมีการถอยเท้าซ้ายไขว้ไปข้างหลังเท้าขวา 5 ก้าว เรียกว่า เลฟท์ ฟุต ไทม์ สเต็ป และถอยเท้าขวาไขว้ไปข้างหลังเท้าซ้าย 5 ก้าว เรียกว่า ไรท์ ฟุต ไทม์ สเต็ป

ไทม์ สเต็ป ของผู้ชาย



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าซ้ายไขว้ไปข้างหลังเท้าขวา น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	2
2	ถ่ายน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าขวา	3
3	ก้าวเท้าซ้ายแยกออกมาวางด้านข้าง น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	4
4	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	และ
5	แยกเท้าซ้ายออกไปด้านข้างเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	1
6	ถอยเท้าขวาไขว้ไปข้างหลังเท้าซ้าย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	2
7	ถ่ายน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าซ้าย	3
8	ก้าวเท้าขวาแยกออกไปวางข้างเท้าซ้าย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	4
9	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	และ
10	แยกเท้าขวาออกไปด้านข้างเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	1

ไทม์ สเต็ป ของผู้หญิง



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าขวาไขว้ไปข้างหลังเท้าซ้าย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	2
2	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าซ้าย	3
3	ก้าวเท้าขวาแยกออกมาวางด้านข้าง น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	4
4	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	และ
5	แยกเท้าขวาออกไปด้านข้างเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	1
6	ถอยเท้าซ้ายไขว้ไปข้างหลังเท้าขวา น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	2
7	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าขวา	3
8	ก้าวเท้าซ้ายแยกออกไปวางข้างเท้าขวา น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	4
9	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	และ
10	แยกเท้าซ้ายออกไปด้านข้างเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	1

เมื่อเดินลวดลายนี้ครบ 10 ก้าว แล้วเดินก้าวที่ 1 - 5 อีกครั้งแล้วต่อด้วย อันเดอร์ อาร์ม เทิร์น

โหม่ สเต็ป



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5

ภาพที่ 45 โหม่ สเต็ป



ก้าวที่ 6



ก้าวที่ 7



ก้าวที่ 8



ก้าวที่ 9



ก้าวที่ 10

บทสรุป

ซา ซา ซ่า เป็นจังหวะที่จัดอยู่ในประเภท ลาติน อเมริกัน ดิสโก้การเต้นในจังหวะนี้จะเน้นการแสดงออกถึงความสนุกสนานของกลุ่มเต้น ไม่เน้นเรื่องทิศทางการเต้นเหมือนกับจังหวะในประเภท บอลรูม แต่ต้องฟังระว่างการเต้นไม่ให้ชนกับคู่เต้นคู่อื่น คนตรีของจังหวะนี้จะเน้นถึงอารมณ์และความรู้สึกที่ สนุกสนาน จี๊ดๆ ซึ่งจะถ่ายทอดออกมาทางลีลาท่าทางของกลุ่มเต้นจุดสำคัญของจังหวะ ซา ซา ซ่า อยู่ที่การใช้ ขา และเท้า การจัดทำเต้นไม่ควรมีการเคลื่อนที่มากนักในการก้าวและถอยเท้าทุกครั้ง จะต้องถ่ายน้ำหนักตัวตามไปด้วยซึ่งลักษณะเช่นนี้จะทำให้สะโพกส่ายไปมา แต่ไม่ใช่เจตนาส่ายสะโพกเพราะจะทำให้ดูไม่สวยงามและผิดหลักการเต้นรำ

ลักษณะเฉพาะของจังหวะ ซา ซา ซ่า

เอกลักษณ์เฉพาะ	การแสดงความรักใคร่ สนุกสนาน
การเคลื่อนไหว	การเต้นอยู่กับที่ คู่เต้นรำจะมีการเคลื่อนที่ทั้งในทิศทางตรงกันข้ามและร่วมทิศทางเดียวกัน
ห้องดนตรี	4 / 4
ความเร็วต่อนาที	32 ห้องเพลงต่อนาที
การจับคู่	แบบปิดหรือแบบเปิด ในประเภทลาติน อเมริกัน
การใช้เท้า	ให้ฝ่าเท้าลงพื้นก่อนแล้วจึงราบเท้าลง

การผูกวลดลายเสนอแนะ

การผูกวลดลายจังหวะ ซา ซา ซ่า เพื่อให้ผู้ฝึกเต้นรำใหม่ ๆ เกิดความสะดวกและง่ายต่อการจำวลดลายต่าง ๆ จึงขอจัดวลดลายออกเป็นกลุ่ม ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปเต้นรำ และเป็นแนวความคิดในการผูกวลดลายใหม่ ๆ ซึ่งในที่นี้จะขอเสนอไว้ 3 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ประกอบด้วยวลดลายดังนี้

1. เบสิก มูฟเมนต์
2. นิวยอร์ก
3. สปอต เทิร์น
4. โชลเดอร์ ทุ โชลเดอร์
5. อันเดอร์ อาร์ม เทิร์น

กลุ่มที่ 2 ประกอบด้วยวลดลายดังนี้

1. เบสิก มูฟเมนต์

2. แฟน
3. ฮอกกี้สตีก
4. นิวยอร์ก
5. สปอท เทิร์น

กลุ่มที่ 3 ประกอบด้วยลวดลายดังนี้

1. เบสิก มูฟเมนต์
2. แฟน
3. อเลมานา
4. แชนด์ ทู แชนด์
5. ไทม์ สเต็ป
6. อันเดอร์อาร์ม เทิร์น

สำหรับการนำไปใช้ในการเรียนการสอนครูผู้สอนควรเลือกลวดลายให้เหมาะสมกับความสามารถของนักศึกษา และระยะเวลาในการสอนซึ่งอาจใช้ลวดลายในกลุ่มที่ 1 เพราะเป็นลวดลายง่าย ๆ

