

บทที่ 8

คิวบัน รัมบ้า (Cuban Rumba)

คิวบัน รัมบ้า เป็นจังหวะที่จัดอยู่ในประเภทลาติน อเมริกัน ลีลาการเต้นจะเน้นความสำคัญอยู่ที่ลำตัว การเคลื่อนไหวร่างกาย นุ่มนวล อ่อนช้อย สวยงาม การก้าวเท้าทุกก้าวจะเน้นการถ่ายน้ำหนักตัวจึงคล้ายกับการเคลื่อนไหวของสะโพก ขณะเดียวกันเข้าข้างที่มีการเคลื่อนไหวจะดึง การเคลื่อนไหวควรให้เป็นไปตามธรรมชาติ

ดนตรีและการนับจังหวะ

ดนตรีของจังหวะคิวบัน รัมบ้า เป็นแบบ 4/4 คือมี 4 จังหวะใน 1 ห้องเพลง การนับจังหวะ 2,3,4-1 ต่อเนื่องกันไป ดนตรีของจังหวะนี้บรรเลงด้วยความเร็ว 27-32 ห้องเพลงต่อนาที

การก้าวเท้า

การก้าวเท้าในจังหวะคิวบัน รัมบ้า ไม่ว่าจะเป็นการก้าวเท้าไปข้างหน้าหรือถอยหลังก็ตาม จะต้องให้ฝ่าเท้าแตะพื้นก่อนเสมอแล้วจึงราบลงเต็มเท้า เขาจะงอขณะที่ก้าวเท้าและดึงเมื่อรับน้ำหนักตัวเต็มที่แล้ว ดังนั้นตลอดเวลาการเต้นจึงหัวคี่เข้าจะงอข้างหนึ่งและดึงข้างหนึ่งสลับกันไปพร้อมกับ การเคลื่อนไหวสะโพกอย่างสัมพันธ์กัน

การจับคู่

การจับคู่เต้นรำในจังหวะคิวบัน รัมบ้า เป็นการจับคู่แบบลาตินอเมริกันโดยทั่วไปคือ แบบปิด (มือขวาของชายวางบริเวณสะบักของผู้หญิง)

ลวดลายการเต้นรำจังหวะคิวบัน รัมบ้า จะคล้ายและมีชื่อเดียวกับลวดลายของจังหวะซา ซา ซ่า จะต่างกันก็ตรงที่จำนวนการก้าวเท้าของคิวบัน รัมบ้า น้อยกว่า ซา ซา ซ่า ลวดลายของจังหวะ คิวบัน รัมบ้า ที่เป็นลวดลายพื้นฐานและนิยมเต้นกันโดยทั่วไปได้แก่

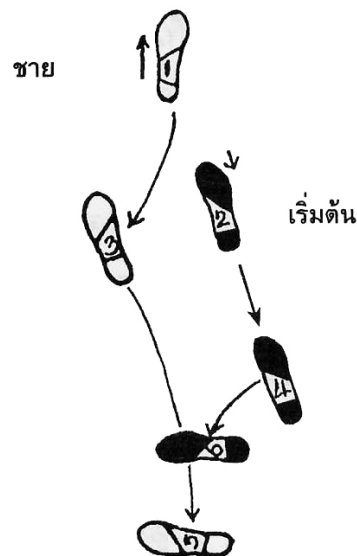
1. เบสิก มูฟเม้นท์ (Basic Movement)
2. แฟน (Fan)

3. ฮอกกี้ สติก (Hockey Stic)
4. โอเพ่น ฮิป ทวิสท์ (Open Hip Twist)
5. อเลมานา (Alemana)
6. แฮนด์ ทู แฮนด์ (Hand To Hand)
7. สปอต เทิร์น (Spot Turn)
8. แนชเชอร์ลด์ ทอป (Natural Top)
9. โอเพนนิง เอ้าท์ (Opening Out)
10. สไปรัล (Spiral)

เบสิก มูฟเม้นท์ (Basic Movement)

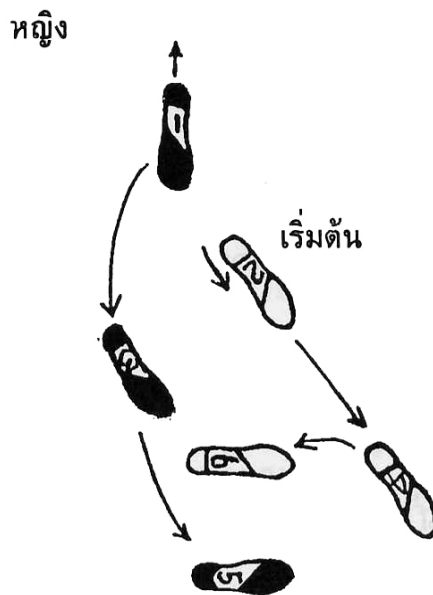
ลวดลายนี้เป็นการเดินพื้นฐานมี 6 ก้าว แบ่งออกเป็น 2 ตอนคือ เดินหน้าด้วยเท้าซ้าย 3 ก้าวหน้าและถอยหลังด้วยเท้าขวาอีก 3 ก้าว ในการฝึกเดินสำหรับผู้หัดใหม่ควรเริ่มต้นแบบเดินหน้าและถอยหลังตรง ๆ ก่อนจนชำนาญ แล้วจึงเริ่มหมุนโดยการหมุนตัวไปทางซ้ายครั้งละ $1/8$ รอบต่อไป

เบสิก มูฟเม้นท์ ของชายประกอบด้วยการเดิน 6 ก้าว เริ่มต้นด้วยการยืนจับคู่แบบปิดเท้า ทั้งสองแยกออกจากกัน นำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวา



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า เริ่มหมุนตัวไปทางซ้าย	2
2	หมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมกับถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าขวา	3
3	ยังคงหมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมกับก้าวเท้าซ้ายแยกออกข้าง ๆ เอียงไปข้างหลังเล็กน้อย	4-1
4	ถอยเท้าขวาไปข้างหลัง เริ่มหมุนตัวไปทางซ้าย	2
5	หมุนตัวไปทางซ้ายเล็กน้อยพร้อมกับถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าซ้าย	3
6	ยังคงหมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมกับก้าวเท้าขวาแยกออกข้าง ๆ เอียงไปข้างหน้าเล็กน้อย	4-1

เบสิค มูฟเมนต์ ของหญิงประกอบด้วยการเดิน 6 ก้าว เริ่มต้นด้วยการยืนจับคู่แบบปิด เท้าทั้งสองแยกออกจากกัน น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าซ้าย



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าขวาไปข้างหลัง เริ่มหมุนตัวไปทางซ้าย	2
2	หมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมกับถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าซ้าย	3
3	ยังคงหมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมกับก้าวเท้าขวาแยกออกข้าง ๆ เอียงไปข้างหน้าเล็กน้อย	4-1
4	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า เริ่มหมุนตัวไปทางซ้าย	2
5	หมุนตัวไปทางซ้ายเล็กน้อยพร้อมกับถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าขวา	3
6	ยังคงหมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมกับก้าวเท้าซ้ายแยกออกข้าง ๆ เอียงไปข้างหลังเล็กน้อย	4-1

ในการเต้น เบสิก มูฟเมนต์ จะมีการหมุนตัวไปทางซ้ายโดยหมุนประมาณ 1/8 รอบ ในก้าวที่ 4 และ 6 ในการก้าวเท้าไปข้างหน้าให้ปลายเท้าบิดไปทางซ้ายเล็กน้อย ให้ฝ่าเท้าลงก่อนแล้วค่อยราบเท้าลง

เบสิก มูฟเมนต์



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2

ภาพที่ 55 เบสิก มูฟเมนต์



ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5



ก้าวที่ 6

ภาพที่ 55 เบสิค มูฟเมนต์ (ต่อ)

แฟน (Fan)

ลวดลายนี้มี 3 ก้าว โดยทั่วไปเดินต่อจาก 3 ก้าวแรกของ เบสิค มูฟเมนต์ในก้าวที่ 2 ของแฟน ผู้ชายจะต้องช่วยนำผู้หญิงเล็กน้อยในการหมุนออกจากตัวเองด้วยการใช้มือขวาก่อนที่จะปล่อยมือออกจากคู่ จบลงในท่าที่ผู้หญิงหันหน้ามาด้านข้างซ้ายของผู้ชาย มือซ้ายของผู้ชายจับมือขวาของผู้หญิงเหยียดออกไปพอสมควร ส่วนมืออีกข้างหนึ่งยกขึ้นไว้ข้าง ๆ ซึ่งการยืนในลักษณะนี้จะดูคล้าย ๆ กับรูปพัด

แผนของผู้ชายประกอบด้วยการเดิน 3 ก้าว เริ่มต้นด้วยการขึ้นจับคู่แบบปิดแล้วเดินก้าวที่ 1-3 ของเบสิค มูฟเมนท์



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าขวาไปข้างหลัง	2
2	ถ่าน้ำหนักตัวมาที่เท้าซ้าย	3
3	ก้าวเท้าขวาแยกออกมาข้าง ๆ เยื้องตัวมาข้างหน้าเล็กน้อย	4-1

แผนของผู้หญิงประกอบด้วยการเดิน 3 ก้าว เริ่มต้นด้วยการขึ้นจับคู่แบบปิดแล้วเดินก้าวที่ 1-3 ของเบสิค มูฟเมนท์

หญิง



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า เริ่มหมุนตัวไปทางซ้าย	2
2	หมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมกับถอยเท้าขวาไปข้างหลัง เขียงไปข้าง ๆ เล็กน้อย	3
3	ยังคงหมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมกับถอยเท้าซ้ายไปข้างหลัง	4-1

เมื่อจบลวดลายนี้แล้วต่อด้วยลวดลาย ฮอกกี้ สติ๊ก หรืออเลมาน่า

แฟน



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



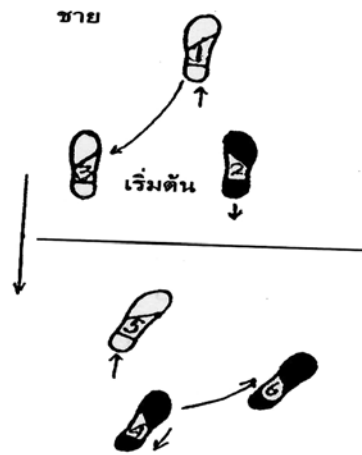
ก้าวที่ 3

ภาพที่ 56 แฟน

ฮอกกี้ สติก (Hocky Stic)

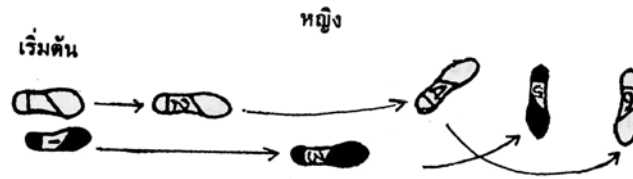
ลวดลายฮอกกี้ สติก นี้คล้ายกับอเลมานา คือมีการเดิน 6 ก้าวและทำต่อจากแฟนเหมือนกัน มีที่ต่างกันเพียงเล็กน้อยคือในก้าวที่ 4-6 ของชายจะหมุนตัวไปทางขวา $1/8$ รอบในขณะที่ อเลมานา จะไม่มีการหมุนตัว และผู้หญิงจะหมุนตัวไปทางซ้ายในก้าวที่ 4-6 และทิศทางการเดินคล้ายกับไม้ฮอกกี้ ส่วนอเลมานาจะเป็นการหมุนตัวไปทางขวา

ฮอกกี้ สติก ของชายประกอบด้วย การเดิน 6 ก้าว เริ่มต้นด้วยการยื่นจับคู่ในท่าเปิดของลวดลายแฟน ทั้งทั้งสองแยกออกจากกัน น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวา



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าไปข้างหน้าตรง ๆ พร้อมกับเหยียดแขนซ้ายออกไป เพื่อนำให้ผู้หญิงถอยเท้าขวา	2
2	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าขวา พร้อมกับนำผู้หญิงเดินหน้าด้วยการงอแขนเข้าหาตัว	3
3	ก้าวเท้าซ้ายไปชิดเท้าขวา ยกมือซ้ายขึ้นเพื่อนำให้ผู้หญิงหมุนตัวไปทางซ้าย	4-1
4	ถอยเท้าขวาไปข้างหลัง เริ่มหมุนตัวไปทางขวาและนำผู้หญิงหมุนตัวไป	2
5	หมุนตัวไปทางขวาพร้อมกับถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าซ้าย ยังคงนำผู้หญิงหมุนตัวไปทางซ้ายต่อเนื่องกัน	3
6	หมุนตัวไปทางซ้ายอีกเล็กน้อยพร้อมกับก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ลดมือซ้ายลงจับคู่ตามปกติ	4-1

ฮอกกี สติ๊ก ของหญิงประกอบด้วยคาร์บอน 6 ก้าว เริ่มต้นด้วยการขึ้นจับคู่ในท่าเปิดของลวดลายแฟน
เท้าซ้ายอยู่ข้างหลังเท้าขวา น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าซ้าย



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าขวาไปชิดเท้าซ้าย แขนขวาเหยียดออกเล็กน้อย	2
2	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรง ๆ แขนขวางอเข้าหาตัวและเริ่มยกขึ้น	3
3	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า เริ่มหมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมกับยกมือขวาขึ้น แขนซ้ายงอเข้าหาตัว	4-1
4	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย	2
5	ยังคงหมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมกับถอยเท้าขวาไปข้างหลังเฉียงออกไป ด้านข้าง	3
6	ยังคงหมุนตัวไปทางซ้ายต่อเนื่องกันอีกเล็กน้อยพร้อมกับถอยเท้าซ้ายไป ข้างหลัง หันหน้าตรงกับคู่	4-1

ลวดลายนี้จะเดินต่อจากลวดลาย แฟน ดังนั้นการฝึกในลวดลายนี้ผู้ฝึกต้องเริ่มต้นในก้าว
สุดท้ายของ แฟน

ฮอกกี สตีค



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5



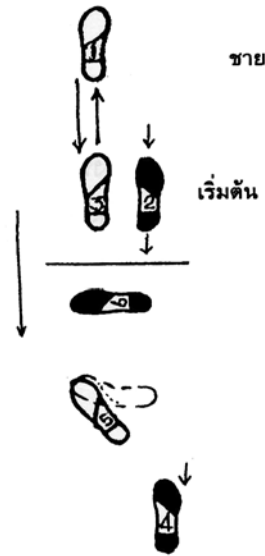
ก้าวที่ 6

โอเพ่น ฮิป ทวิสต์ (Open Hip Twist)

ภาพที่ 57 ฮอกกี สตีค

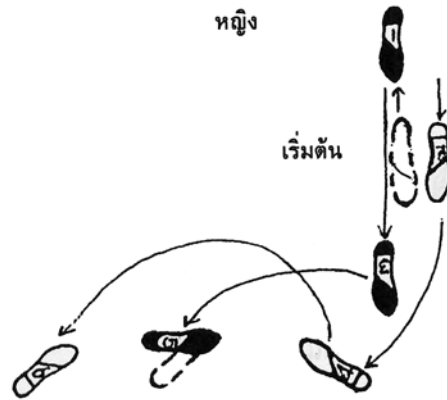
โอเพ่น อีพ ทวิสต์ เป็นลวดลายการเดินที่สววยงามลวดลายหนึ่งที่ผู้ชายจะนำผู้หญิงให้บิดสะโพก และโดยทั่วไปมักเดินต่อจากลวดลายที่มีการจับคู่แบบเปิด เช่น อเลมานา หรือสปอท เทิร์น และจบในท่าที่เรียกว่าแฟน

โอเพ่น อีพ ทวิสต์ ของชายประกอบด้วยการเดิน 6 ก้าว เริ่มต้นด้วยการยืนจับคู่แบบเปิดเท้าทั้งสองแยกออกจากกัน น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวา มือซ้ายจับมือขวาของผู้หญิงไว้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า	2
2	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าขวา	3
3	ถอยเท้าซ้ายกลับมาชิดเท้าขวา โดยให้เขียงไปข้างหลังเล็กน้อย	4-1
4	ถอยเท้าขวาไปข้างหลัง เริ่มหมุนตัวไปทางซ้าย	2
5	หมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมกับถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าซ้าย	3
6	ยังคงหมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมกับก้าวเท้าขวาแยกออกข้าง ๆ เขียงไปข้างหน้าเล็กน้อย	4-1

โอเพ่น สิท ทวิสต์ ของหญิงประกอบด้วยการเล่น 6 ก้าว เริ่มต้นด้วยการยืนจับคู่มือในท่าเปิด
เท้าซ้ายวางเฉียงไปข้างหลังเท้าขวาเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าซ้าย



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าขวาไปข้างหลัง	2
2	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า	3
3	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า เริ่มหมุนตัวไปทางขวา	4-1
4	หมุนตัวไปทางขวา 3/8 รอบพร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า	2
5	หมุนตัวไปทางซ้ายประมาณ 1/2 รอบพร้อมกับถอยเท้าขวาไปข้างหลัง เฉียงไปด้านข้างเล็กน้อย	3
6	ยังคงหมุนตัวไปทางซ้ายอีกประมาณ 1/8 รอบพร้อมกับถอยเท้าซ้ายไป ข้างหลัง	4-1

ในก้าวที่ 3 จะมี 2 จังหวะ คือ เมื่อวางเท้าในก้าวที่ 3 แล้วให้หมุนตัวไปทางขวา (ดังภาพ)
น้ำหนักตัวจะอยู่ที่เท้าขวา

โอเฟ่น ฮิป ทวิสต์



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3 จังหวะที่ 1



ก้าวที่ 3 จังหวะที่ 2



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5



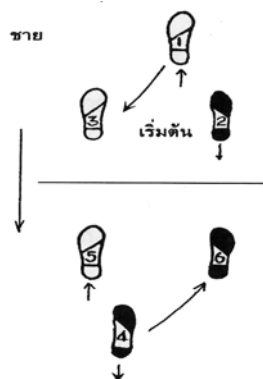
ก้าวที่ 6

ภาพที่ 58 โอเฟ่น ฮิป ทวิสต์ (ต่อ)

อเลมานา (Alemana)

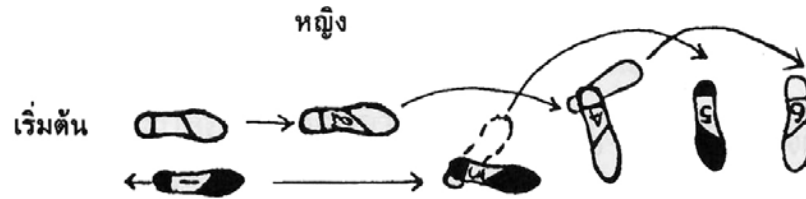
เมื่อเต้นลวดลายแฟนจบแล้วจะอยู่ในท่าเปิดที่สามารถเต้นลวดลาย อเลมานา หรือฮอกกี้ สติกต่อไปได้ทันที การนำของผู้ชายมีความสำคัญมากที่จะต้องนำคู่เต้นให้ดี โดยในก้าวที่ 2 และ 3 ต้องนำผู้หญิงก้าวมาข้างหน้าด้วยมือซ้าย และขณะเดียวกันในก้าวที่ 3 นั้น ผู้ชายจะต้องยกมือซ้ายขึ้น เริ่มนำให้ผู้หญิงหมุนตัวไปทางขวาด้วยการหมุนมือซ้ายตามเข็มนาฬิกา

อเลมานา ของชายประกอบด้วยการเล่น 6 ก้าว เริ่มต้นด้วยการยืนจับคู่ในท่าเปิดของลวดลาย
แฟน เท้าทั้งสองแยกออกจากกัน น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวา



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรง ๆ พร้อมกับเหยียดแขนซ้ายออกไปเพื่อนำให้ ผู้หญิงถอยเท้าขวา	2
2	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าขวาพร้อมกับการนำผู้หญิงเดินหน้าด้วยการงอ แขนซ้ายเข้าหาตัว	3
3	ก้าวเท้าซ้ายไปชิดเท้าขวา ยกมือซ้ายขึ้นเพื่อนำให้ผู้หญิงหมุนตัวไป ทางขวา	4-1
4	ถอยเท้าขวาไปข้างหลัง นำผู้หญิงให้หมุนตัวไปทางขวา	2
5	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าซ้าย ยังคงนำให้ผู้หญิงหมุนตัวไปทางขวา ต่อเนื่องกัน	3
6	ก้าวเท้าขวาไปชิดเท้าซ้าย ลดมือซ้ายลงจับคู่ตามปกติ	4-1

อเลมานา ของหญิงประกอบด้วยการเล่น 6 ก้าว เริ่มต้นด้วยการยื่นจับคู่ในท่าเปิดของ ลวดลายแฟน เท้าซ้ายอยู่ข้างหลังเท้าขวา น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าซ้าย



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าขวาไปชิดเท้าซ้าย แขนขวาเหยียดออกเล็กน้อย	2
2	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรง ๆ แขนขวางอเข้าหาตัวและเริ่มยกขึ้น	3
3	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า เริ่มต้นหมุนตัวไปทางขวาพร้อมกับยกมือขวาขึ้น แขนซ้ายงอเข้าหาตัว	4-1
4	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าพร้อมกับหมุนตัวไปทางขวาเล็กน้อย	2
5	หมุนตัวไปทางขวาพร้อมกับก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า	3
6	ยังคงหมุนตัวไปทางขวาต่อเนื่องกัน ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าเฉียงไป ข้างหน้าเท้าขวาเล็กน้อย หันหน้าตรงกับคู่	4-1

ลวดลายนี้มักจะเดินต่อจากลวดลายของ แฟน จบลวดลายนี้ต่อด้วยลวดลาย เบสิก มูฟเม้นท์
หรือ แอนด์ ทู แอนด์

อเลมานา



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5



ก้าวที่ 6

แฮนด์ ทู แฮนด์ (Hand To Hand)

ลวดลายนี้มี 6 ก้าวเป็นการเดินที่ไขว้เท้าไปข้างหลังในทิศทางเดียวกัน คือเมื่อผู้ชายไขว้เท้าซ้ายไปข้างหลังผู้หญิงก็จะไขว้เท้าขวาไปข้างหลังเช่นเดียวกัน โดยมีการจับคู่แบบข้างแฮนด์ ทู แฮนด์ อาจทำต่อจาก เบสิก มูฟเมนต์ อเลมานา หรือ สอกกี สตีก ก็ได้

แฮนด์ ทู แฮนด์ ของชายประกอบด้วยการเดิน 6 ก้าว เริ่มต้นด้วยการยืนจับคู่แบบปิด เท้าทั้งสองแยกกัน นำหน้าเท้าอยู่ที่เท้าขวา



ครั้งแรกชาย = ครั้งหลังหญิง

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	หมุนตัวไปทางซ้าย พร้อมกับถอยเท้าซ้ายไขว้ไปข้างหลัง มือขวาจับมือซ้ายของผู้หญิงไว้ หันลำตัวข้างขวาเข้าหาผู้หญิง	2
2	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าขวาพร้อมกับเริ่มหมุนตัวไปทางขวา	3
3	หมุนตัวไปทางขวาต่อเนื่องกัน ก้าวเท้าซ้ายแยกออกข้าง พร้อมกับใช้มือซ้ายจับมือขวาของผู้หญิงไว้ หันหน้าตรงกับคู่	4-1
4	หมุนตัวไปทางขวาต่อเนื่องกันพร้อมกับถอยเท้าขวาไขว้ไปข้างหลังมือซ้ายจับมือขวาของผู้หญิงไว้ หันลำตัวข้างซ้ายเข้าหาผู้หญิง	2
5	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าซ้ายพร้อมกับเริ่มหมุนตัวไปทางซ้าย	3
6	หมุนตัวไปทางซ้ายต่อเนื่องกัน ก้าวเท้าขวาแยกออกข้างพร้อมกับใช้มือขวาจับมือซ้ายของผู้หญิงไว้ หันหน้าตรงกับคู่ หรือกลับมาจับคู่ในท่าปิดตามปกติ	4-1

แฮนด์ ทู แฮนด์ ของหญิง ประกอบด้วยการเดิน 6 ก้าว เริ่มต้นด้วยการยืนจับคู่แบบปิด เท้าทั้งสองแยกออกจากกัน น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าซ้าย



ครั้งแรกหญิง = ครั้งหลังชาย

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	หมุนตัวไปทางขวา พร้อมกับถอยเท้าขวาไขว้ไปข้างหลัง มือซ้ายจับมือขวาของผู้ชายไว้ หันลำตัวข้างซ้ายเข้าหาผู้ชาย	2
2	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าซ้ายพร้อมกับเริ่มหมุนตัวไปทางซ้าย	3
3	หมุนตัวไปทางซ้ายต่อเนื่องกัน ก้าวเท้าขวาแยกออกข้าง พร้อมกับใช้มือขวาจับมือซ้ายของผู้ชายไว้ หันหน้าตรงกับคู่	4-1
4	หมุนตัวไปทางซ้ายต่อเนื่องกันพร้อมกับถอยเท้าขวาไขว้ไปข้างหลังมือขวาจับมือซ้ายของผู้ชายไว้ หันลำตัวข้างขวาเข้าหาผู้ชาย	2
5	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าขวาพร้อมกับเริ่มหมุนตัวไปทางขวา	3
6	หมุนตัวไปทางขวาต่อเนื่องกัน ก้าวเท้าซ้ายแยกออกข้างพร้อมกับใช้มือซ้ายจับมือขวาของผู้ชายไว้ หันหน้าตรงกับคู่ หรือกลับมาจับคู่ในท่าปิดตามปกติ	4-1

เมื่อครบ 6 ก้าวให้เดินในก้าวที่ 1-3 อีกครั้ง ต่อด้วยลวดลาย สปอต เทิร์น หรือเมื่อครบ 6 ก้าวจะต่อด้วยลวดลาย เบสิก มูฟเมนต์ ก็ได้

แฮนด์ ทู แฮนด์



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5



ก้าวที่ 6

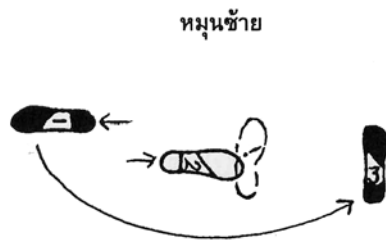
ภาพที่ 60 แฮนด์ ทู แฮนด์

สปรอต เทิร์น (Spot Turn)

ลวดลายนี้มี 3 ก้าวเป็นลวดลายที่มีการปล่อยมือออกจากคู่ หมุนตัวอยู่กับที่ 1 รอบไปทางซ้ายหรือขวาก็ได้

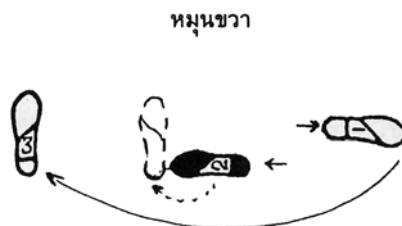
การเดินสปรอต เทิร์น นี้จะเดินพร้อมกันทั้งคู่ คือ ถ้าผู้ชายหมุนตัวไปทางขวาผู้หญิงก็หมุนตัวไปทางซ้าย หรือผู้ชายหมุนตัวไปทางซ้าย ผู้หญิงก็หมุนตัวไปทางขวา

สปรอต เทิร์น ของผู้ชาย



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	หมุนตัวไปทางซ้าย พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ผ่านหน้าเท้าขวา	2
2	หมุนตัวต่อเนื่องไปทางซ้าย ถ้าย่น้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าซ้าย	3
3	หมุนตัวไปทางขวา พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายแยกออกข้าง ๆ	4-1

สปรอต เทิร์นของผู้หญิงหมุนตัวไปทางขวา เป็นการหมุนตัวอยู่กับที่ไปทางขวา 1 รอบระหว่างก้าวที่ 1 ถึงก้าวที่ 3 ดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	หมุนตัวไปทางขวา พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ผ่านหน้าเท้าขวา	2
2	หมุนตัวต่อเนื่องไปทางขวา ถ่ายน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าขวา	3
3	หมุนตัวไปทางขวา พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายแยกออกข้าง ๆ	4-1

สปอต เทิร์น



ก้าวที่ 1



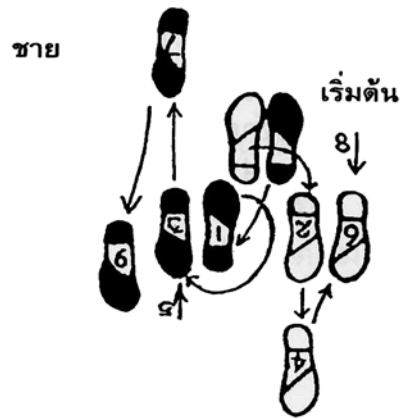
ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3

แนชเซอร์ล ทอป – โอฟีนนิ่งเฮ้า และ สไปรัล (Natural Top Opening Out And Spiral)

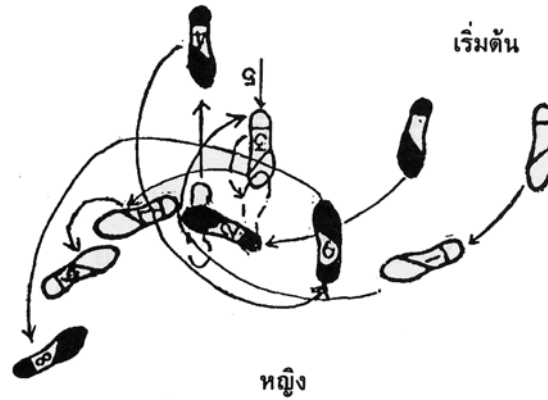
ทั้ง 3 สเต็ปนี้จะอยู่ในกลุ่มเดียวกัน ซึ่งจะเดินต่อเนื่องกันไปในกลุ่มสเต็ปนี้จะมีก้าวเดินทั้งหมด 9 ก้าว ในก้าวที่ 1 – 3 จะเป็นลวดลายของ แนชเซอร์ล ทอป ในก้าวที่ 4 – 6 จะเป็นลวดลายของ โอฟีนนิ่ง เฮ้า และในก้าวที่ 7 – 9 จะเป็นลวดลายของสไปรัล (ภาพรวม 3 สเต็ป)



แนชเซอร์ล ทอป (Natural Top)

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าขวาไว้หลังส้นเท้าซ้าย โดยให้ปลายเท้าชี้ออก เริ่มหมุนตัวไปทางขวา	2
2	หมุนตัวไปทางขวา ก้าวเท้าซ้ายแยกออกข้าง	3
3	ก้าวเท้าขวาชิดเท้าซ้าย	4-1

แนชเซอร์ล ทอป ของหญิงประกอบด้วยการเดิน 3 ก้าว เริ่มต้นด้วยการยื่นจับคูโนท่าปิด เท้าทั้งสองแยกออกจากกัน น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวา



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายแยกออกข้าง ๆ เอียงไปข้างหน้าเล็กน้อย เริ่มหมุนตัวไปทางขวา	2
2	ก้าวเท้าขวาวางหน้าเท้าซ้าย น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวา	3
3	ก้าวเท้าซ้ายแยกออกข้าง ๆ เอียงไปข้างหลังเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าซ้าย	4-1

ลวดลายนี้จะเดินต่อจากลวดลาย เบสิก มูฟเมนต์ ใน 3 ก้าวแรก เมื่อจบลวดลายนี้แล้วต่อด้วยลวดลาย โอเพ่นนิ่งเฮ้าและสไปรัล

แนชเชอรัล ทอป



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3

ภาพที่ 62 แนชเชอรัล ทอป

โอเพ่นนึ่ง เอ้าท์ และ สไปรัล (Opening Out And Spiral)

ลวดลายนี้จะเดินต่อจาก แนชเชอรัล ทอปมี 6 ก้าวเป็นการนำเอาลวดลาย โอเพ่นนึ่ง เอ้าท์ 3 ก้าวและสไปรัลอีก 3 ก้าวมาเชื่อมเข้าด้วยกัน

โอเพ่นนึ่ง เอ้าท์ และ สไปรัล ของชายประกอบด้วยการเดิน 6 ก้าว เริ่มต้นด้วยการยื่นจับคู่ ในท่าปิด เท้าทั้งสองชิดกัน นำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวา (นับต่อจากแนชเชอรัล ทอป)

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
4	ก้าวเท้าซ้ายแยกออกข้าง ลดมือซ้ายลงนำผู้หญิงหมุนเปิดออกด้านขวา	2
5	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าขวา เริ่มนำผู้หญิงหมุนตัวไปทางซ้าย	3
6	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา นำผู้หญิงหมุนตัวไปทางซ้ายจนหันหน้ากลับมาตรงกัน	4-1
7	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังพร้อมกับยกมือซ้ายขึ้นนำให้ผู้หญิงหมุนตัวไปทางซ้ายต่อไป	2
8	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าซ้าย เมื่อจบก้าวนี้ลดมือซ้ายลง	3
9	ก้าวเท้าขวาแยกออกข้างเฉียงไปข้างหน้าเล็กน้อย	4-1

โอเพ่นนิ่ง เอ้าท์ และสไปร์ล ของหญิงประกอบด้วยการเดิน 6 ก้าว เริ่มต้นด้วยการยืนจับคู่ในท่าปิด เท้าทั้งสองแยกออกจากกัน น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าซ้าย

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
4	หมุนตัวไปทางขวาด้วยฝ่าเท้าซ้าย 1/2 รอบพร้อมกับถอยเท้าขวาไปข้างหลัง น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวา	2
5	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าซ้าย เริ่มหมุนตัวไปทางซ้าย	3
6	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้ายหน้าหันไปทางเดียวกับคู่ น้ำหนักตัวจะอยู่ที่เท้าขวา	4-1

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
4	หมุนตัวไปทางขวาด้วยฝ่าเท้าซ้าย 1/2 รอบพร้อมกับถอยเท้าขวาไปข้างหลัง น้าหนักตัวอยู่ที่เท้าขวา	2
5	ถ่าน้าหนักตัวกลับมาที่เท้าซ้าย เริ่มหมุนตัวไปทางซ้าย	3
6	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้ายหน้าหันไปทางเดียวกับคู่ น้าหนักตัวจะอยู่ที่เท้าขวา	4-1
7	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้าย	2
8	ยังคงหมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมกับถอยเท้าขวาไปข้างหลัง น้าหนักตัวอยู่ที่เท้าขวา	3
9	ถอยเท้าซ้ายแยกออกข้าง เยื้องไปข้างหลังเล็กน้อย น้าหนักตัวอยู่ที่เท้าซ้าย	4-1

จบลวดลายนี้แล้วต่อด้วย ลวดลาย ฮอกกี้ สติก หรือ อเลมานา ได้

โอเฟ่นนิง เอ้าท์ และสไปรัล



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2

ภาพที่ 63 โอเฟ่นนิง เอ้าท์ และสไปรัล



ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5



ก้าวที่ 6

ภาพที่ 63 โอฟ่นนึ่ง เอ้าท์ และสไปร็ด (ต่อ)

บทสรุป

คิวบันรัมบ้า เป็นจังหวะที่จัดอยู่ในประเภทลาติน อเมริกัน เป็นจังหวะที่มีลีลาที่สวยงาม อ่อนช้อย การก้าวแต่ละก้าวแสดงออกถึงการใช้พลังของฝ่าเท้า ข้อเท้า เข่าและสะโพก โดยเฉพาะการเคลื่อนไหวสะโพกเกิดขึ้นจากการโอนถ่ายน้ำหนักจากเท้าหนึ่งไปยังอีกเท้าหนึ่ง การเคลื่อนไหวของแขนจะเริ่มจากจุดศูนย์กลางของลำตัว ลวดลายจะคล้ายกับจังหวะซา ซา ซ่า

เอกลักษณ์เฉพาะของจังหวะ คิวบัน รัมบ้า

เอกลักษณ์เฉพาะ	การเต้นด้วยลีลาที่นุ่มนวล การเคลื่อนไหวสะโพก
การเคลื่อนไหว	เคลื่อนที่ไปรอบๆ จุดศูนย์กลางการเต้น
ห้องดนตรี	4/4
ความเร็วต่อนาที	24 – 44 ห้องเพลงต่อนาที
การจับคู่	แบบปิดและแบบเปิดของลาติน อเมริกัน
การก้าวเท้า	ให้ฝ่าเท้าถึงพื้นก่อนแล้วจึงราบเท้าลงทั้งก้าวหน้าและถอยหลัง

การผูกวลวดลายเสนอแนะ

การผูกวลวดลายจังหวะ คิวบัน รัมบ้า เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปใช้ในการเรียนการสอน และให้ผู้ฝึกเต้นรำใหม่ ๆ เกิดความสะดวกและง่ายต่อการฝึกหัดจึงขอเสนอแนะการผูกวลวดลายอันจะเป็นแนวทางในการฝึก ตลอดจนเป็นแนวคิดในการผูกวลวดลายขึ้นมาใหม่ ซึ่งในที่นี้จะขอเสนอไว้ 2 กลุ่มดังนี้

กลุ่มที่ 1 ประกอบด้วยวลวดลายดังนี้

1. เบสิค มูฟเมนต์
2. นิวออร์ค
3. สปอท เทิร์น
4. เบสิค มูฟเมนต์ (ครึ่งหนึ่ง)
5. แฟน
6. ฮ็อกกี้ สติก หรืออเลมานา

กลุ่มที่ 2 ประกอบด้วยวลวดลายดังนี้

1. เบสิค มูฟเมนต์
2. โอเฟ่น ฮิปทวิส
3. อเลมานา

4. แอนด์ ทุ แอนด์
5. สปอท เทิร์น
6. เบสิค มูฟเมนต์ (ครึ่งหนึ่ง)
7. แนชเชอรัล ทอป
8. โอเพนนิง เอ้า
9. สไปรัล

ลวดลายในกลุ่มที่ 1 เป็นลวดลายที่ไม่ยากนักซึ่งอาจนำไปใช้ในการเรียนการสอนได้ หรือผู้ฝึกเดินรำใหม่ๆ อาจยึดเป็นแนวทางในการฝึกเดิน เมื่อชำนาญแล้วอาจเพิ่มลวดลายในกลุ่มที่ 2 ก็ได้

