

# บทที่ 9

## บีกิน ( Beguine )

บีกิน ( Beguine ) เป็นจังหวะที่จัดอยู่ในประเภทเบ็ตเตล็ด เป็นจังหวะที่นิยมเต้นกันมากในงานสังสรรค์ทั่วไปหรือในงานลีลาศในประเทศไทย ทั้งนี้เนื่องมาจากเป็นจังหวะที่เต้นง่าย สบายงาม การก้าวเท้าไม่ลำบากความเร็วของจังหวะอยู่ในระดับปานกลาง ถึงแม้ว่าในต่างประเทศจะไม่นิยมเต้นจังหวะนี้ และไม่มีการจัดแข่งขันในระดับสากล

### ดนตรีและการนับจังหวะ

ดนตรีของจังหวะบีกิน จะเป็น 4/4 มี 3 บัทต่อ 1 ห้องเพลง จังหวะการนับจะเป็น 1 2 3 พัก 1 2 3 พัก ( พักหมายถึง พักเข้าหรืออเข้า ) ต่อเนื่องกันไป

### ความเร็วช้าของจังหวะดนตรี

ดนตรีของจังหวะบีกินบรรเลงด้วยความเร็วประมาณ 28 - 32 ห้องเพลงต่อนาที

### การจับคู่

การจับคู่เป็นแบบปิดเหมือนกับการจับคู่ในประเภทลาติน อเมริกัน โดยทั่วไปเพื่อให้เหยียบเท้ากันในการฝึกใหม่ๆ อาจจะให้จับคู่แบบสองมือก่อน เมื่อชำนาญแล้วจึงจับคู่แบบปิด

### การก้าวเท้า

การก้าวเท้าในจังหวะบีกินก็เหมือนกับการก้าวเท้าในประเภทลาตินอเมริกันกล่าวคือจะต้องให้ฝ่าเท้าถึงพื้นก่อน แล้วจึงราบลงเต็มเท้า ไม่ว่าจะเดินไปข้างหน้าหรือถอยหลัง การก้าวเท้าทุกครั้งจะต้องลงน้ำหนักตัวในขณะที่วางเท้าราบกับพื้น ซึ่งการลงน้ำหนักตัวนี้จะทำให้สะโพกบิดไปมาอย่างเป็นธรรมชาติดูสวยงาม ส่วนของลำตัวตั้งแต่เอวถึงศีรษะจะตรงและนิ่ง ไม่แกว่งหรือส่ายไหลไปมา เพราะจะทำการลีลาศดูไม่สวยงาม

ลวดลายการเต้นของจังหวะบีกินที่นิยมเต้นกันทั่วไปได้แก่

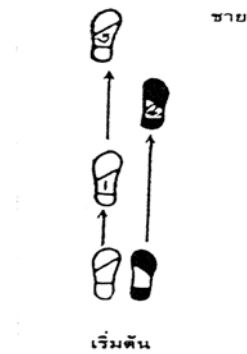
1. เบสิก วอล์ค ( Basic Walk )
2. ครอสซิ่ง สเต็ป ( Crossing Step )

3. อันเดอร์ อาร์ม เทิร์น ( Under Arm Turn )
4. แฮนด์ ทู แฮนด์ ( Hand to Hand )
5. เอ้าไซด์ สเต็ป ( Outside Step )
6. วาโซเวียน เทิร์น ( Varsouvienne Turn )

### เบสิก วอล์ค ( Basic Walk )

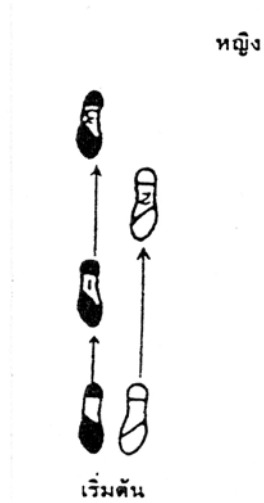
เบสิก วอล์ค ประกอบด้วยการเดินทางทั้งหมด 6 ก้าว กล่าวคือไปข้างหน้า 3 ก้าว รอจังหวะพัก และถอยหลัง 3 ก้าว แล้วรอจังหวะพัก

เบสิก วอล์ค ของชายประกอบด้วยการเดินทาง 6 ก้าวดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ	1
2	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า	2
3	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า	3
พัก	โดยการงอเข้าขวา ปลายเท้าแตะพื้นพร้อมกับเปิดส้นเท้า	4
4	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรงๆ	1
5	ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลัง	2
6	ถอยเท้าขวาไปข้างหลัง	3
พัก	โดยการงอเข้าซ้าย ปลายเท้าแตะพื้นพร้อมกับเปิดส้นเท้า	4

เบสิค วอลเลย์บอล ของผู้หญิงประกอบด้วยการเล่น 6 ก้าว ถอยหลัง 3 ก้าว แล้วเดินหน้า 3 ก้าว  
ดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	การนับ
1	ก้าวเท้าขวาถอยหลังไปตรงๆ	1
2	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหลัง	2
3	ก้าวเท้าขวาถอยหลัง	3
พัก	โดยการงอเข่าซ้าย ปลายเท้าแตะพื้นเปิดส้นเท้าซ้ายขึ้น	4
4	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ	1
5	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า	2
6	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า	3
พัก	โดยการงอเข่าขวา ปลายเท้าแตะพื้นเปิดส้นเท้าขวา	4

เบสิค วอร์ค



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



พัก

ภาพที่ 64 เบสิค วอล์ค



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5



ก้าวที่ 6



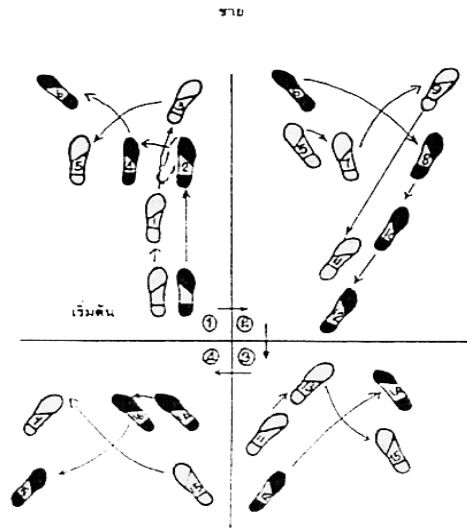
พัก

### ภาพที่ 64 เบสิก วอล์ค (ต่อ)

ในการฝึกเดินเบสิก วอล์ค ของจังหวะนี้ ฝ่ายชายอาจจะนำคู่เต้นให้เปลี่ยนทิศทางโดยพาคู่หมุนไปรอบๆ จุดที่เริ่มต้นด้วยก็ได้ หรือจะวอล์คไปข้างหน้า โดยยังไม่ต้องจับคู่ก่อนก็ได้ เมื่อชำนาญดีแล้วจึงฝึกเดินกับคู่ต่อไป

### ครอสซิง สเต็ป ( Crossing Step )

ไขว้หน้า ( Crossing Step ) เป็นการไขว้โดยทำต่อจากการเดินขึ้นต้น ในก้าวที่ 3 ชายมักจะทำไขว้หน้าด้วยเท้าซ้ายก่อน แล้วจึงกลับมาทำไขว้หน้าด้วยเท้าขวา ทำสลับกันไปมาแต่ในที่นี้ จะกำหนดรูปแบบการเดินโดยทำ ครอสซิง สเต็ป ( Crossing Step ) 12 ก้าว การจับคู่ จับคู่แบบปิด ครอสซิงสเต็ป ( Crossing Step ) ของผู้ชายมี 12 ก้าวดังนี้

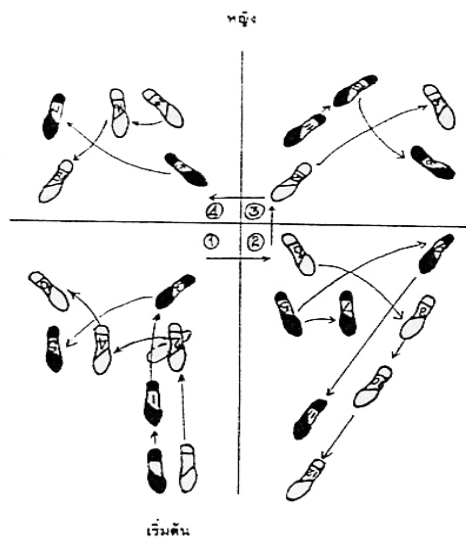


ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ	1
2	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าตรงๆ	2
3	หมุนตัวไปทางกึ่งขวา พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปข้างหน้าเท้าขวา	3
พัก	งอเข้าขวาพร้อมกับเปิดส้นเท้า น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	4
4	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรงๆ	1
5	ถอยเท้าซ้ายมาวางข้างเท้าขวาบิดปลายเท้าออกเล็กน้อย	2
6	หมุนตัวไปทางกึ่งซ้ายพร้อมกับก้าวเท้าขวาไขว้ไปข้างหน้าเท้าซ้าย	3
พัก	งอเข้าซ้ายพร้อมกับเปิดส้นเท้า น้ำหนักตัวอยู่เท้าขวา	4

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
7	ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังตรงๆ	1
8	ถอยเท้าขวามาข้างเท้าซ้ายบิดปลายเท้าออกเล็กน้อย	2
9	หมุนตัวไปทางกิ่งขาพร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปข้างหน้าเท้าขวา	3
พัก	งอเข่าขวาพร้อมกับเปิดส้นเท้า น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าซ้าย	4
10	ถอยเท้าขวามาข้างหลังตรงๆ	1
11	ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังเท้าขวา	2
12	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังเท้าซ้าย	3
พัก	งอเข่าซ้ายพร้อมกับเปิดส้นเท้า	4

จบลงคล้ายนี้ต่อด้วย เบสิก วอล์ค หรือให้ฝ่ายหญิงทำอันเดอร์ อาร์ม เทิร์น ผู้ชายเดิน เบสิก วอล์ค

ครอสซิง สเต็ป ( Crossing Step ) ของผู้หญิงเริ่มต้นด้วยการยืนจับคู่แบบปิด ประกอบด้วยการเดิน 12 ก้าวดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
		1
1	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรงๆ	2
2	ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังเท้าขวา	3
3	หมุนตัวไปทางกึ่งขวาพร้อมกับถอยเท้าขวาไขว้ไปข้างหลังเท้าซ้าย	4
พัก	งอเข่าซ้ายพร้อมกับเปิดส้นเท้า น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	1
4	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ	2
5	ก้าวเท้าขวาไปวางข้างเท้าซ้ายบิดปลายเท้าเข้าในเล็กน้อย	3
6	หมุนตัวไปทางกึ่งซ้ายพร้อมกับถอยเท้าซ้ายไขว้ไปข้างหลังเท้าขวา	4
พัก	งอเข่าขวาพร้อมกับเปิดส้นเท้า น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	1
7	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าตรงๆ	2
8	ก้าวเท้าซ้ายไปวางข้างเท้าขวาบิดปลายเท้าเข้าในเล็กน้อย	3
9	หมุนตัวไปทางกึ่งขวาพร้อมกับถอยเท้าขวาไขว้ไปข้างหลังเท้าซ้าย	4
พัก	งอเข่าซ้ายพร้อมกับเปิดส้นเท้า น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	1
10	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าพร้อมกับหมุนตัวกลับมายังแนวตรง	2
11	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า	3
12	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า	4
พัก	งอเข่าขวาพร้อมกับเปิดส้นเท้า น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	

เมื่อจบลวดลายนี้ ต่อด้วยลวดลาย เบลิก วอล์ค หรือจะต่อด้วยลวดลาย อันเดอร์ อาร์ม เทิร์น ก็ได้



### ครอสซิง สเต็ป



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



พัก



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5



ก้าวที่ 6



พัก



ก้าวที่ 7



ก้าวที่ 8



ก้าวที่ 9



พัก

ภาพที่ 65 ครอบซึ่ง เสด็จไป (ต่อ)



ก้าวที่ 10



ก้าวที่ 11



ก้าวที่ 12



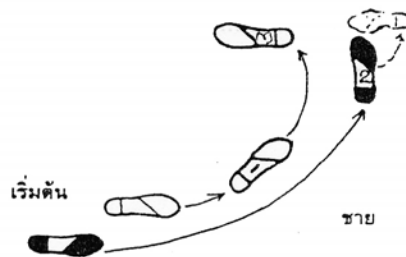
พัก

ภาพที่ 65 กรอสซิ่ง สเต็ป (ต่อ)

**อันเดอร์ อาร์ม เทิร์น (Under Arm Turn)**

อันเดอร์ อาร์ม เทิร์น เป็นลวดลายที่ผู้ชายนำผู้หญิงให้หมุนตัวไปทางขวาตลอดได้แขนซ้ายของตัวเอง นิยมนำมาใช้เมื่อต้องการจะจบลวดลายต่างๆ เช่น เมื่อต้องการจะจบลวดลาย พรอมเมอขนาด แสนด์ ทู แสนด์ หรือ ครอสซิง สเตป ประกอบด้วยการเดิน 3 ก้าว ดังนี้

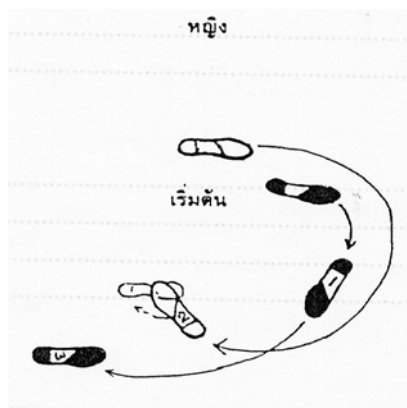
อันเดอร์ อาร์ม เทิร์น ของผู้ชาย เริ่มด้วยการยื่นหันหน้าไปทางเดียวกัน ใช้มือซ้ายจับมือขวาของผู้หญิง นำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้าย ยกมือซ้ายชูขึ้นสูงเหนือศีรษะของผู้หญิง นำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	1
2	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้ายยังคงยกมือซ้ายค้างไว้ นำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	2
3	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้ายอีก จบก้าวนี้แล้วหน้าจะตรงกับคู่	3
พัก	งอเข่าขวาและเปิดส้นเท้าเล็กน้อย นำหนักตัวยังคงอยู่บนเท้าซ้าย	4

จบลวดลายนี้จะต่อด้วยการเดิน เบสิก วอล์ค ถอยหลัง 3 ก้าว ( ขวา-ซ้าย-ขวา )

อันเดอร์ อาร์ม เทิร์น ของผู้หญิง ประกอบด้วยการเดิน 3 ก้าว เริ่มด้วยการขึ้นหันหน้าไปทางด้านเดียวกัน ขึ้นมือขวาให้ผู้ชายจับ นำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	หมุนตัวไปทางขวาพร้อมกับก้าวเท้าขวา ยกมือขวาขึ้นสูงเหนือศรีษะ	1
2	หมุนตัวไปทางขวาต่อไปอีกพร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า	2
3	ยังคงหมุนตัวต่ออีก พร้อมกับถอยเท้าขวาไปข้างหลัง เมื่อจบก้าวนี้ลดมือขวาลงหน้าจะตรงกับคู่	3
พัก	งอเข้าซ้าย นำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	4

เมื่อจบลวดลายนี้จะต่อด้วย เบสิก วอล์ค ไปข้างหน้า 3 ก้าว ( ซ้าย-ขวา-ซ้าย )



**อันเดอร์ อาร์ม เทิร์น**



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3

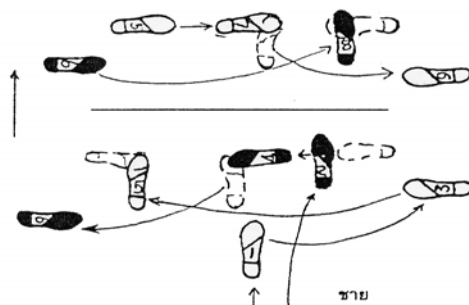


พัก

ภาพที่ 66 อันเดอร์ อาร์ม เทิร์น

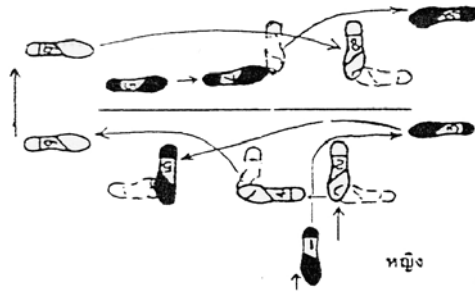
**แฮนด์ ทู แฮนด์ ( Hand to Hand )**

ลวดลายนี้เป็นการเดินที่มีการไขว้เท้าไปข้างหลัง คือชายไขว้เท้าซ้ายไปข้างหลังส่วนหญิงจะไขว้เท้าขวาไปข้างหลังทำสลับกันไปมา เริ่มต้นด้วยการยืนจับคู่แบบปิดแฮนด์ ทู แฮนด์ ของชาย ประกอบด้วยการเดินทาง 9 ก้าว



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ	1
2	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าเฉียงออกข้างๆ	2
3	หมุนตัวไปทางซ้าย พร้อมกับถอยเท้าซ้ายไขว้ไปข้างหลัง ข้างลำตัวจะหันเข้าหากัน	3
พัก	งอเข้าขวา	4
4	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าตรงๆ	1
5	หมุนตัวไปทางขวา พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายแยกออกข้างๆ เริ่มปล่อยมือขวาที่จับคู่ออกยกไว้ในระดับเดิม	2
6	หมุนตัวไปทางขวา พร้อมกับถอยเท้าขวาไขว้ไปข้างหลัง ข้างลำตัวจะหันเข้าหากัน	3
พัก	งอเข้าซ้าย	4
7	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ	1
8	หมุนตัวไปทางซ้าย พร้อมกับก้าวเท้าขวาแยกออกข้างๆ ใช้มือขวาจับมือซ้ายของคู่ไว้ หันหน้าตรงกัน	2
9	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	3

ลวดลายการเดิน แสนด์ ทุ แสนด์ ของผู้หญิง เริ่มต้นด้วยการจับคู่แบบปิด



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรงๆ	1
2	ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังเฉียงออกข้างๆ	2
3	หมุนตัวไปทางขวา พร้อมกับถอยเท้าขวาไขว้ไปข้างหลัง ถ้าตัวจะหันข้างเข้าหาคู่	3
พัก	งอเข้าซ้าย	4
4	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ	1
5	หมุนตัวไปทางซ้าย พร้อมกับก้าวเท้าขวาแยกออกข้างๆ เริ่มปล่อยมือ	2
6	ซ้ายที่จับคู่ยกและยกไว้ในระดับเดิม หันหน้าตรงกัน	3
	หมุนตัวไปทางซ้ายอีก พร้อมกับถอยเท้าซ้ายไขว้ไปข้างหลัง ถ้าตัวจะหันข้างเข้าหาคู่	
พัก	งอเข้าขวา	4
7	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าตรงๆ	1
8	หมุนตัวไปทางขวา พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายแยกออกข้างๆ เริ่มปล่อยมือ	2
	ขวาที่จับคู่ยกไว้ในระดับเดิมพร้อมกับใช้มือซ้ายจับมือขวาของคู่ไว้ หันหน้าตรงกัน	
9	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรงๆ น้ำหนักอยู่บนเท้าขวา	3

จบลวดลายนี้ด้วย เบสิก วอล์ค ฝ่ายชายถอยหลัง 3 ก้าว ( ขวา ซ้าย ขวา )



แฮนด์ ทู แฮนด์



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



พัก



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5



ก้าวที่ 6



พัก



ก้าวที่ 7



ก้าวที่ 8



ก้าวที่ 9



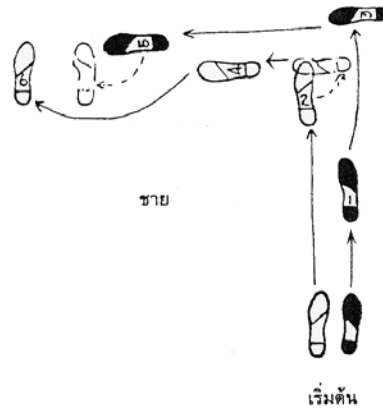
พัก

ภาพที่ 67 แอนด์ ฑู แอนด์ (ต่อ)

### เอาไว้ไซด์ สเต็ป ( Outside Step )

เอาไว้ไซด์ สเต็ป เป็นลวดลายการเดินที่มีการก้าวเท้าที่ค่อนข้างยาว การจับคู่จะผสมผสานกันระหว่างการจับคู่แบบปิด และการจับคู่แบบเปิด

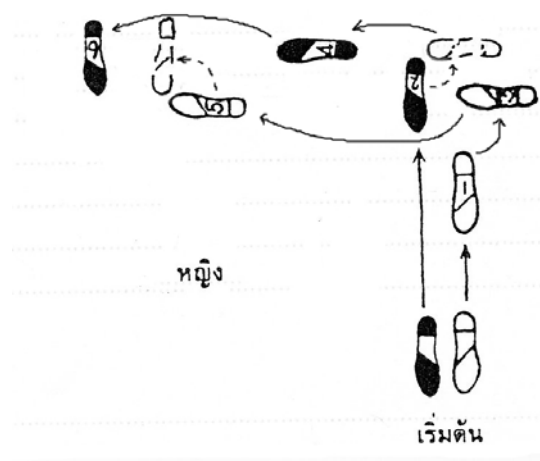
เอาไว้ไซด์ สเต็ป ของผู้ชายจะมีลวดลายการเดิน ประกอบด้วย การเดิน 6 ก้าวดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าตรง ๆ	1
2	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าเท้าขวาตรง ๆ	2
3	หมุนตัวไปทางซ้าย พร้อมกับก้าวเท้าขวาวางหลังเท้าซ้าย น้าหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	3
พัก	งอเข่าซ้าย น้าหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	4
4	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรง ๆ	1
5	ก้าวเท้าขวา ออกนอกคู่ไปข้างหน้าตรง ๆ	2
6	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าพร้อมกับหมุนตัวไปทางขวา หน้าจะตรงกับผู้หญิง	3
พัก	งอเข่าขวา น้าหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	4

เมื่อจบลวดลายนี้แล้วอาจต่อด้วย วาโซเวียนน์ หรือ เบลิก วอลค์ ก็ได้

เฮ้าส์ สตีป ของผู้หญิงมีลวดลายการเดินประกอบด้วยการเดิน 6 ก้าวดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังตรง ๆ	1
2	ถอยเท้าขวาไปวางหลังเท้าซ้าย	2
3	หมุนตัวไปทางขวาพร้อมกับถอยเท้าซ้ายผ่านเท้าขวาไปวางหลังเท้า ขวา ถ้าตัวจะเอียงกับผู้ชาย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	3
พัก	งอเข่าขวา น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	4
4	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าตรง ๆ	1
5	ก้าวเท้าซ้ายไปวางหน้าเท้าขวา	2
6	หมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมกับก้าวเท้าขวาผ่านเท้าซ้ายไปวางข้างซ้าย หน้าจะตรงกับผู้ชาย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	3
พัก	งอเข่าซ้าย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	4

เมื่อจบลวดลายนี้แล้วอาจต่อกับ วาโซเรียน เทิร์น หรือ เบสิก วอล์ค ก็ได้

### เฮ้าไซด์ สเต็ป



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



พัก

ภาพที่ 68 เฮ้าไซด์ สเต็ป





ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5



ก้าวที่ 6



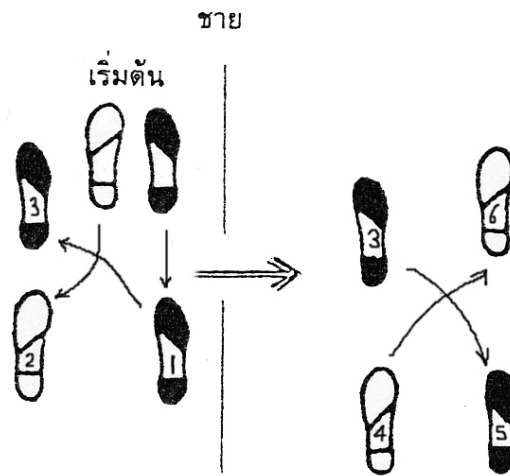
พัก

ภาพที่ 68 เอ้าไซด์ สเต็ป (ต่อ)

**วาโซเวียนน์ เทิร์น ( Varsouvienne Turn )**

วาโชเวียนน์ เทิร์น นับได้ว่าเป็นลวดลายที่สวยงามลวดลายหนึ่งของจังหวัดบึงกาฬ การทำจะทำในขณะที่ผู้ชายเดิน เบสิค วอล์ค ถอยหลัง 3 ก้าวของ คือ ( ขวา-ซ้าย-ขวา ) ผู้หญิงจะหมุนตัวไปทางซ้ายครึ่งรอบ เมื่ออยู่ในท่านี้ หญิง-ชายจะหันหน้าไปทางเดียวกัน มือซ้ายผู้ชายจะจับมือซ้ายของผู้หญิง มือขวาจะจับมือขวาของผู้หญิง ซึ่งเราเรียกการจับมือแบบนี้ว่า วาโชเวียนน์

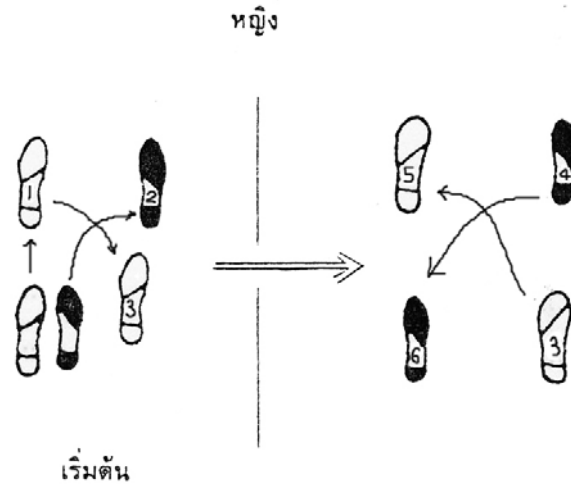
วาโชเวียนน์ เทิร์น ของชายมีลวดลายการเดิน 6 ก้าว ดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวัด
1	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรงๆ	1
2	ถอยเท้าซ้ายไปวางข้างเท้าขวา	2
3	ก้าวเท้าขวาไขว้ไปหน้าเท้าซ้าย	3
พัก	งอเข่าขวา น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าซ้าย	4
4	ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังตรงๆ	1
5	ถอยเท้าขวาวางข้างๆเท้าซ้าย	2
6	ก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปข้างหน้าเท้าขวา	3
พัก	งอเข่าซ้าย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	4

ทำซ้ำอีก 1 เที้ยวแล้วจบด้วยการก้าว เบสิค วอล์คไปข้างหน้า 1 ครั้ง ส่วนผู้หญิงจะก้าวไปข้างหน้าพร้อมกับหมุนตัวไปทางขวา

วาโซเวียน เทิร์น ของผู้หญิงประกอบด้วยการเดิน 6 ก้าว ดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ	1
2	ก้าวเท้าขวาแยกไปวางข้างเท้าซ้าย	2
3	ถอยเท้าซ้ายไขว้ไปหลังเท้าขวา	3
พัก	งอเข้าซ้าย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	4
4	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าตรงๆ	1
5	ก้าวเท้าซ้ายแยกไปวางข้างเท้าขวา พร้อมกับหมุนตัวไปทางขวา	2
6	ถอยเท้าขวาไขว้ไปวางหลังเท้าซ้าย	3
พัก	งอเข้าขวา น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	4

ทำซ้ำอีก 1 เที้ยว จบทำนี้ด้วยการหมุนตัวไปทางขวาค้างรอบ ผู้หญิงจะหันหน้าตรงกับคู่ ขณะที่ผู้หญิงหมุน ผู้ชายจะเดิน เบสิค วอล์ค ไปข้างหน้า



### วาโชเวียน เทิร์น



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



พัก

ภาพที่ 69 วาโชเวียน เทิร์น



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5



ก้าวที่ 6



พัก

ภาพที่ 69 วาโซเวียน เทิร์น (ต่อ)

บทสรุป

บิกิน เป็นจังหวะที่จัดอยู่ในประเภทเบ็ดเตล็ด ในประเทศไทยยังคงมีการเต้นกันมากในงานสังคมทั่ว ๆ ไปในสถานศึกษายังคงมีการสอนจังหวะนี้กันอยู่เนื่องจากเป็นจังหวะง่าย ๆ สำหรับในต่างประเทศไม่นิยมเต้นจังหวะนี้และไม่มีการจัดแข่งขันในระดับสากล ปัจจุบันผู้เต้นจำนวนมากได้หันไปเต้นจังหวะ คิวบัน รัมบ้า แทนการเต้นบิกินทั้งนี้เนื่องจากจังหวะนี้ไม่เน้นที่นิยมในระดับสากลและไม่มีการแข่งขันในระดับต่างๆ คนตรีของจังหวะบิกินและคิวบัน รัมบ้า จะเป็น 4/4 เท่ากัน การที่ได้จัดทำจังหวะนี้ขึ้นมาเพื่อให้ผู้ฝึกใหม่ ๆ ได้รู้จักจังหวะนี้และสามารถที่จะเต้นจังหวะนี้ได้เนื่องจากเป็นจังหวะง่าย ๆ ลีลาการเดินสวยงาม แฝงด้วยความนุ่มนวลน่ารัก ไม่มีลีลาช้วน เหมือนคิวบัน รัมบ้า เหมาะกับขนบธรรมเนียมของไทย อีกทั้งยังเป็นการอนุรักษ์จังหวะนี้เพื่อให้นักเรียนหลังได้ศึกษาและ ฝึกเดินต่อไป

#### ลักษณะสำคัญของจังหวะบิกิน

เอกลักษณ์เฉพาะ	การออกท่าทางที่สวยงาม น่ารัก กระฉับกระฉิม
การเคลื่อนไหว	มีการเคลื่อนที่ไปรอบๆ จุดศูนย์กลางที่เต้นอยู่
ห้องดนตรี	4/4 คือมี 4 จังหวะใน 1 ห้องเพลง
ความเร็วต่อนาที	28-32 ห้องเพลงต่อ 1 นาที
การจับคู่	แบบปิดหรือเปิดแบบลาติน อเมริกัน
การก้าวเท้า	ให้ฝ่าเท้าลงพื้นก่อนแล้วค่อยราบเท้าลง

#### การผูกวลดลายเสนอแนะ

การผูกวลดลายจังหวะ บิกิน เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปใช้ในการเรียนการสอนและเพื่อให้ผู้ฝึกเต้นรำใหม่ ๆ เกิดความสะดวกและง่ายต่อการฝึกหัดตลอดจนเป็นแนวคิดในการผูกวลดลายขึ้นมาใหม่ซึ่งในที่นี้ขอเสนอตัวอย่างการจัดวลดลายไว้ 2 กลุ่ม ดังนี้

##### กลุ่มที่ 1 ประกอบด้วยวลดลายต่อไปนี้

1. เบสิก วอล์ค
2. อันเดอร์อาร์ม เทิร์น
3. เบสิก วอล์ค
4. ครอสซิง สเต็ป
5. อันเดอร์อาร์ม เทิร์น ของผู้หญิง (ชายเดินเบสิก วอล์ค)

##### กลุ่มที่ 2 ประกอบด้วยวลดลายดังนี้

1. เบสีก วอลซ์
2. เอ้าไชค์ สเต็ป
3. วาโซเวียน เทิร์น
4. แอนด์ ทู แอนด์
5. อันเดอร์อาร์ม เทิร์น

สำหรับลวดลายทั้ง 2 กลุ่มนี้สามารถนำไปใช้ในการเรียนการสอนได้เนื่องจากเป็นลวดลายใน  
จังหวะ บีกิน เป็นลวดลายง่าย ๆ

