

# บทที่ 10

## อเมริกัน รัมบ้า ( American Rumba )

อเมริกัน รัมบ้า หรือที่เรียกกันอีกอย่างหนึ่งว่า “ สแควร์ รัมบ้า ( Square Rumba ) เป็นจังหวะที่ได้รับการยกย่องให้เป็นราชินีของการลีลาศมาตรฐานในแบบลาตินอเมริกัน จังหวะนี้เป็นที่นิยมเต้นกันมากในหมู่คนไทย

อเมริกัน รัมบ้า มีต้นกำเนิดมาจากประเทศคิวบา จังหวะนี้ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในประเทศอังกฤษซึ่งในขณะนั้นยังไม่มีรูปแบบการเต้นที่แน่นอน การลีลาศยังใช้การเดินหน้า ถอยหลัง มีการโยกย้ายสายสะโพก เท่านั้น ต่อมา มองสิเออ ปีแอร์ ( Monsieur Pierre ) ปรมาจารย์ทางการลีลาศที่เป็นครูสอนและนักเขียนตำรา ได้กำหนดลวดลายของอเมริกัน รัมบ้า ขึ้น จึงทำให้มีรูปแบบที่แน่นอนชัดเจนขึ้น และในปี ค.ศ. 1946 สมาคมลีลาศของอังกฤษได้เรียบเรียงลวดลายต่างๆขึ้นเป็นหลักสูตร เพื่อใช้ในการเรียนการสอน และประกาศให้เป็นจังหวะลีลาศมาตรฐานหนึ่ง ในประเภทลาตินอเมริกัน

จังหวะอเมริกัน รัมบ้า มีลักษณะพิเศษคือ มีการเคลื่อนไหวที่นุ่มนวลมีการบิดสะโพกไปมา ทั้งซ้ายและขวาสลับกัน มีการเปลี่ยนถ่ายน้ำหนักตัวพร้อมกับสลับเท้า ทำให้มองแล้วดูสวยงาม

ถึงแม้ว่าในปัจจุบันสภาการลีลาศนานาชาติ ( I. C. B. D ) ได้พิจารณาให้จังหวะคิวบัน รัมบ้า ซึ่งมีความนุ่มนวลกว่า เป็นจังหวะหนึ่งของการแข่งขันมาตรฐานสากลในประเภทลาตินอเมริกัน แต่อย่างไรก็ตามจังหวะอเมริกัน รัมบ้า ก็ยังเป็นที่นิยมกันในหมู่คนไทย โดยจัดให้จังหวะนี้อยู่ในประเภทเบ็ดเตล็ด

### ดนตรีและการนับจังหวะ

ดนตรีของอเมริกัน รัมบ้า เป็นแบบ 4/4 หรือ 2/4 คือ มี 4 หรือ 2 จังหวะ ( beat ) ใน 1 ห้องเพลง ( bar ) เสียงของดนตรีที่ควรสังเกต คือ เสียงที่เน้นหนักของเบสและกลอง

การนับจังหวะจะนับ 1-2, 3 หรือ ซ้า-เร็ว, เร็ว โดยก้าวซ้า ( ก้าวที่ 1 ) เท่ากับ 2 จังหวะ และก้าวเร็ว ( ก้าวที่ 2,3 ) เท่ากับ 1 จังหวะ

### ความเร็วช้าของจังหวะดนตรี

ความเร็วของจังหวะดนตรี จะบรรเลงด้วยความเร็วประมาณ 30–43 ห้องเพลงต่อนาที

### การจับคู่

จับคู่แบบปิดหรือเปิดของลาติน อเมริกัน

### การก้าวเท้า

การก้าวเท้าในการเต้นอเมริกัน รัมบ้า ทุกก้าวที่เดินไม่ว่าจะเดินหน้าหรือถอยหลังจะต้องให้ฝ่าเท้าถึงพื้นก่อนเสมอแล้วจึงวางเท้าลงเต็มเท้า หลังการก้าวเท้าเข้าจะงอและดึงสลับกันพร้อมกับใช้สปริงข้อเท้าร่วมด้วยการทำเช่นนี้จะทำให้สะโพกบิดไปมาได้อย่างสวยงาม

ลวดลายการเดินของจังหวะอเมริกัน รัมบ้าที่นิยมเต้นกันโดยทั่วไป ได้แก่

1. เบสิก วอล์ค ( Basic Walk )
2. รีเวิร์ส สแควร์ ( Reverse Square )
3. โคลส เซนจ์ ( Close Chang )
4. แนชเชอรัล สแควร์ ( Natural Square )
5. ไซค์ แซสเซ่ ( Side Chasse )
6. ครอส ไซค์ บาย ไซค์ ( Cross Side By Side )
7. อันเดอร์ อาร์ม เทิร์น ( Under Arm Turn )

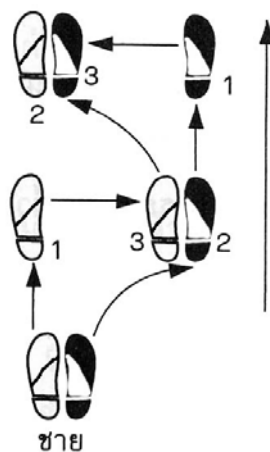
### เบสิก วอล์ค ( Basic Walk )

เบสิก วอล์ค ของจังหวะอเมริกัน รัมบ้า เราสามารถฝึกการเดินของจังหวะนี้ได้ 2 ลักษณะด้วยกันดังนี้คือ

1. รัมบ้า วอล์ค ( Rumba Walk )
2. รัมบ้า สแควร์ ( Rumba Square )

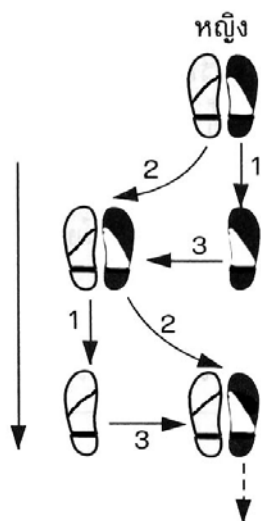
การเดินรัมบ้า วอล์ค นี้จะเป็นการเดินไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่อง ของผู้ชายโดยเท้าซ้ายและขวาจะสลับก้าวไปข้างหน้าตามลวดลายการเดิน

รัมบ้า วอลค์ ของผู้ชาย มีอยู่ 6 ก้าวเดินด้วยกัน ดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ	ช้า
2	ก้าวเท้าขวาแยกวางข้างเท้าซ้าย ให้อยู่ในแนวเดียวกัน	เร็ว
3	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา	เร็ว
4	ก้าวเท้าขวาขึ้นไปข้างหน้าตรงๆ	ช้า
5	ก้าวเท้าซ้ายแยกวางข้างเท้าขวา ให้อยู่ในแนวเดียวกัน	เร็ว
6	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ก้าวซ้ำต่อไป โดยเริ่ม ในก้าวที่ 1 ใหม่	เร็ว

การก้าวเดิน ร่มบ้ำ วอล์ค ของผู้หญิง มีอยู่ 6 ก้าว ดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรงๆ	ช้า
2	ถอยเท้าซ้ายแยกมาวางข้างเท้าขวา ให้อยู่ในแนวเดียวกัน	เร็ว
3	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย	เร็ว
4	ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังตรงๆ	ช้า
5	ถอยเท้าขวาแยกมาวางข้างเท้าซ้าย ให้อยู่ในแนวเดียวกัน	เร็ว
6	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ก้าวซ้ำต่อไป โดยเริ่ม ในก้าวที่ 1 ใหม่	เร็ว

การเดินร่มบ้ำ วอล์คของผู้หญิงจะเป็นการก้าวถอยหลังอย่างต่อเนื่อง โดยถอยเท้าขวาสลับเท้าซ้ายไปตามลวดลายการเดิน

### รัมบ้า วอลค์



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4



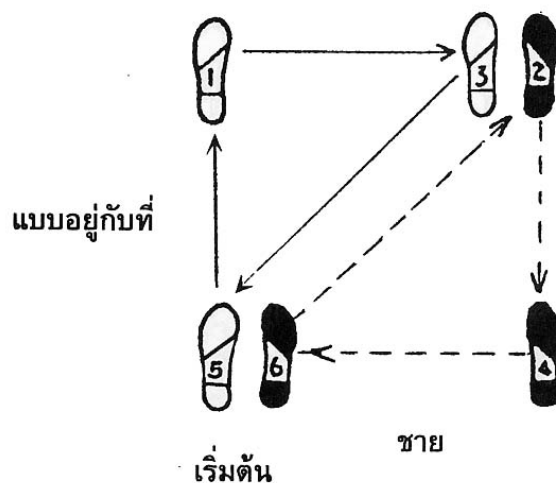
ก้าวที่ 5



ก้าวที่ 6

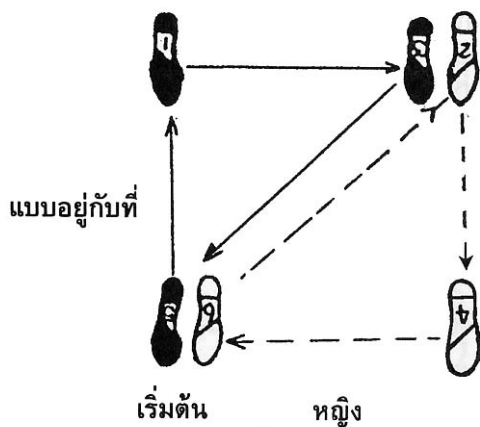
2. รัมบ้า สแควร์ เป็นลวดลายที่มีลักษณะการเดินเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส ประกอบด้วยการเดิน 6 ก้าว ดังนี้

รัมบ้า สแควร์ ของผู้ชาย เริ่มต้นด้วยการยืนจับคู่แบบปิดหรือแบบเปิด



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ	ช้า
2	ก้าวเท้าขวาแยกออกไปข้างเท้าซ้าย ให้อยู่ในแนวเดียวกัน	เร็ว
3	ก้าวเท้าซ้ายไปชิดเท้าขวา	เร็ว
4	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรงๆ	ช้า
5	ถอยเท้าซ้ายแยกไปข้างเท้าขวา ให้อยู่ในแนวเดียวกัน	เร็ว
6	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย	เร็ว

รัมบ้า สแควร์ ของผู้หญิง เริ่มต้นด้วยการยื่นจับคู่แบบปิดหรือแบบเปิด



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรงๆ	ช้า
2	ถอยเท้าซ้ายแยกออกไปวางข้างเท้าขวา ให้อยู่ในแนวเดียวกัน	เร็ว
3	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย	เร็ว
4	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ	ช้า
5	ก้าวเท้าขวาแยกออกไปวางข้างเท้าซ้าย ให้อยู่ในแนวเดียวกัน	เร็ว
6	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา	เร็ว

เมื่อฝึกจนลวดลาย รัมบ้า สแควร์ จนชำนาญแล้ว จะนำไปสู่การเต้นลวดลาย รีเวิร์ส สแควร์ กับ แนชเชอรัล สแควร์ ได้

### รัมบ้า สแควร์



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5



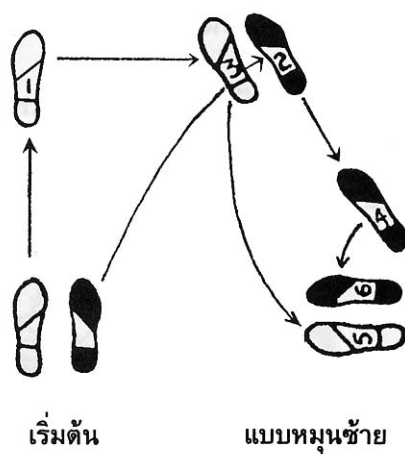
ก้าวที่ 6



## รีเวิร์ส สแควร์ (Reverse Square)

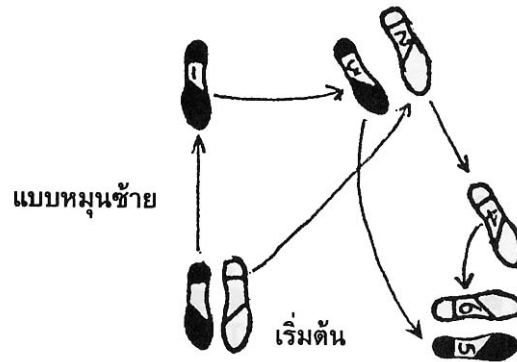
รีเวิร์ส สแควร์ เป็นลวดลายการเดินที่มีการหมุนตัวไปทางซ้าย มีก้าวเดินทั้งหมด 6 ก้าวเดิน

ลวดลายการเดิน รีเวิร์ส สแควร์ ของชายมีการก้าวเดินดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าพร้อมกับบิดปลายเท้าซ้ายและลำตัวเฉียงไปทางซ้าย	ช้า
2	ก้าวเท้าขวาแยกไปวางข้างเท้าซ้ายพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้าย	เร็ว
3	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา	เร็ว
4	ถอยเท้าขวาพร้อมกับบิดสันเท้าออกไปทางขวา	ช้า
5	ถอยเท้าซ้ายมาวางข้างเท้าขวาพร้อมกับบิดปลายเท้าและลำตัวไปทางซ้าย	เร็ว
6	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย	เร็ว

รีเวิร์ส สแควร์ ของผู้หญิง มีการก้าวเดิน ดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าขวาพร้อมกับบิดส้นเท้าไปทางขวา	ช้า
2	ถอยเท้าซ้ายมาวางข้างเท้าขวาพร้อมกับบิดปลายเท้าและลำตัวไปทางซ้าย	เร็ว
3	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย	เร็ว
4	ก้าวเท้าซ้ายพร้อมกับบิดปลายเท้าไปทางซ้าย	ช้า
5	ก้าวเท้าขวาแยกไปวางข้างเท้าซ้ายพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้าย	เร็ว
6	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา	เร็ว

### รีเวิร์ส สแควร์



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4



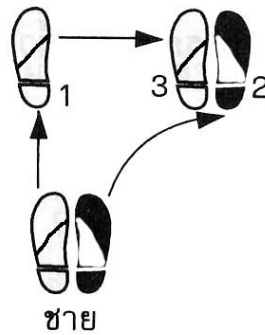
ก้าวที่ 5



ก้าวที่ 6

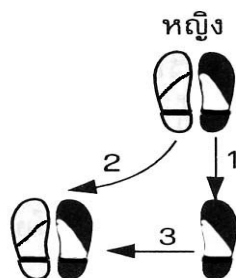
### โคลส เชนจ์ ( Closed Change )

โคลส เชนจ์ เป็นลวดลายการก้าวเท้าขั้นต้นที่เชื่อมระหว่าง รีเวิร์ส สแควร์ กับ แนชเชอร์ล สแควร์ หรือพุดง่ายๆ ก็คือ เป็นตัวเชื่อมระหว่างการหันซ้าย กับ หันทางขวา  
ลวดลายการเดิน โคลส เชนจ์ ของผู้ชาย มีดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ	ช้า
2	ก้าวเท้าขวาแยกไปวางข้างเท้าซ้าย	เร็ว
3	ก้าวเท้าซ้ายไปชิดเท้าขวา	เร็ว

ลวดลายการเดิน โคลส เซนจ์ ของผู้หญิง มีดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรงๆ	ช้า
2	ถอยเท้าซ้ายแยกไปวางข้างเท้าขวา	เร็ว
3	ก้าวเท้าขวาไปชิดเท้าซ้าย	เร็ว

การเดิน โคลส เซนจ์ ถ้าเดินต่อจากแนชเซอร์ล สแควร์ ฝ่ายชายจะต้องเดิน โคลส เซนจ์ ด้วยเท้าขวาเป็นก้าวที่ 1

## โคลส เซนจ์



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2

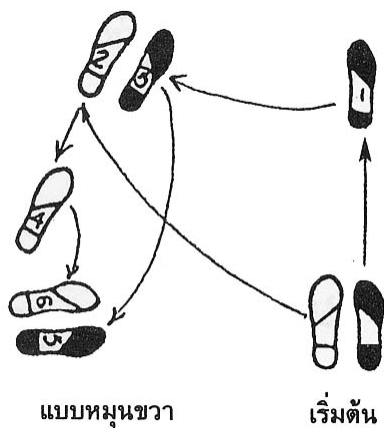


ก้าวที่ 3

ภาพที่ 73 โคลส เซนจ์

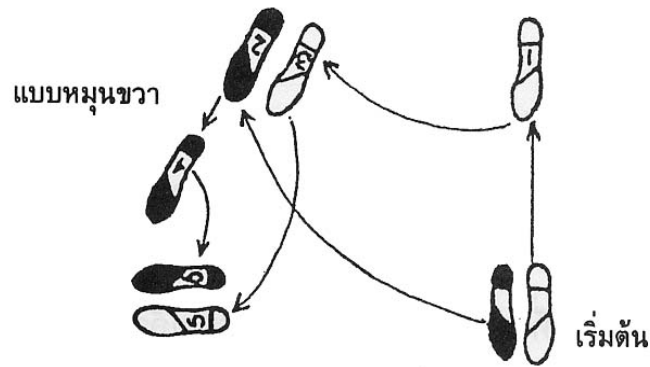
## แนชเชอรัล สแควร์ (Natural Square)

แนชเชอรัล สแควร์ เป็นลวดลายการเดินที่ผู้ชายจะมีการหมุนตัวไปทางขวา มีการก้าวเดินทั้งหมด 6 ก้าว ดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า พร้อมกับบิดปลายเท้าขวาและลำตัวเฉียงไปทางขวา	ช้า
2	ก้าวเท้าซ้ายแยกไปวางด้านข้างเท้าขวาหันลำตัวเฉียงไปทางขวา	เร็ว
3	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย	เร็ว
4	ถอยเท้าซ้าย พร้อมกับบิดสันเท้าออกไปทางซ้าย	ช้า
5	ถอยเท้าขวาแยกออกไปวางข้างเท้าซ้ายบิดปลายเท้าและลำตัวเฉียงไปทางขวา	เร็ว
6	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา	เร็ว

ลวดลายการเดิน แนชเชอร์ล สแควร์ ของผู้หญิงจะเป็นการหมุนตัวไปทางซ้าย มีการเดินทั้งหมด 6 ก้าว ดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าซ้าย พร้อมกับบิดส้นเท้าออกไปทางซ้าย	ช้า
2	ถอยเท้าขวาแยกออกไปข้างเท้าซ้ายบิดปลายเท้าและลำตัวเฉียงไปทางขวา	เร็ว
3	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา	เร็ว
4	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าพร้อมกับบิดปลายเท้าขวาและลำตัวเฉียงไปทางขวา	ช้า
5	ก้าวเท้าซ้ายแยกไปข้างเท้าขวาหันลำตัวเฉียงไปทางขวา	เร็ว
6	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย	เร็ว



**แนชเชอรัล สแควร์**



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5

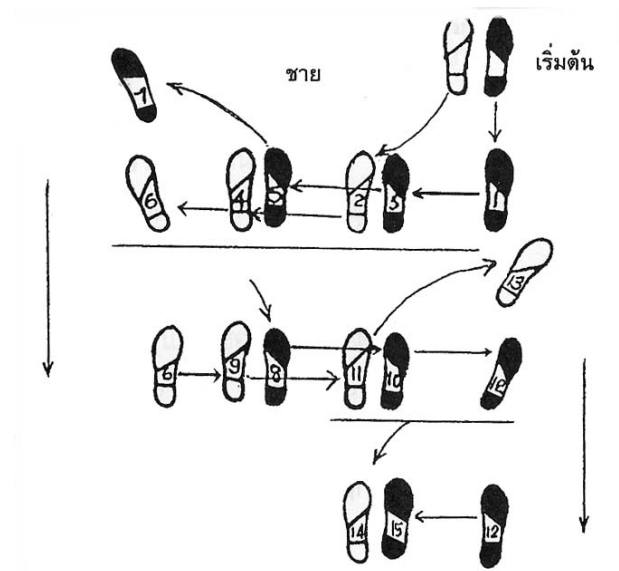


ก้าวที่ 6

### ไซด์ แซสเช่ (Side Chasse)

ลวดลายนี้มี 15 ก้าว ลักษณะการเดินจะเป็นการเคลื่อนที่โดยการไล่เท้าตามกันไปทางด้านซ้ายและกลับมายังด้านขวาอีก 6 ก้าว สลับกันไปมา จะทำก็ครั้งก็ได้โดยให้เดิน 3 ก้าวแรกของ รีเวิร์ส สแควร์ ก่อน

ไซด์ แซสเช่ ของผู้ชายประกอบการเดินทั้งหมด 15 ก้าวดังนี้

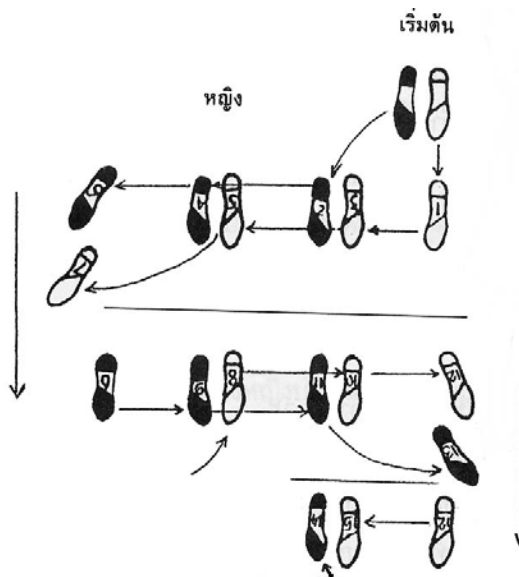


ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรงๆ	ช้า
2	ก้าวเท้าซ้ายแยกไปวางข้างเท้าขวา ให้อยู่ในแนวเดียวกัน	เร็ว
3	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย	เร็ว
4	ก้าวเท้าซ้ายแยกออกไปทางด้านซ้าย	ช้า
5	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้ายอีกครั้ง	เร็ว
6	ก้าวเท้าซ้ายแยกไปวางทางซ้ายพร้อมกับบิดปลายเท้าและลำตัวไปทางซ้าย	เร็ว
7	ยกเท้าขวาแล้วตะเอนไปทางซ้าย	ช้า

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
8	หันตัวกลับมาทางขวา วางเท้าขวากลับมาที่เดิม	เร็ว
9	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา	เร็ว
10	ก้าวเท้าขวาแยกออกไปทางด้านขวา	ช้า
11	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา	เร็ว
12	ก้าวเท้าขวาแยกไปทางขวาพร้อมกับบิดปลายเท้าและลำตัวไปทางขวา	เร็ว
13	ยกเท้าซ้ายแล้วเตะเฉียงไปทางขวา	ช้า
14	หันตัวกลับมาทางซ้าย วางเท้าซ้ายลง	เร็ว
15	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย	เร็ว

เมื่อจบกลุณนี้แล้วจะต่อด้วยการเดิน รัมบ้า สแควร์ หรือ รีเวิร์ส สแควร์ ก็ได้

ไซค์ แซสเซ่ ของผู้หญิงประกอบด้วยการเดิน 15 ก้าวโดยให้เดิน 3 ก้าวแรกของรีเวิร์ส สแควร์



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ	ช้า
2	ก้าวเท้าขวาแยกไปวางข้างเท้าซ้าย ให้อยู่ในแนวเดียวกัน	เร็ว
3	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา	เร็ว
4	ก้าวเท้าขวาแยกออกไปทางด้านขวา	ช้า
5	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา	เร็ว
6	ก้าวเท้าขวาแยกไปวางทางขวาพร้อมกับบิดปลายเท้าและลำตัวไปทางขวา	เร็ว
7	ยกเท้าซ้ายแล้วเตะเฉียงไปทางขวา	ช้า
8	หันตัวกลับมาทางซ้าย วางเท้าซ้ายกลับมาที่เดิม	เร็ว
9	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย	เร็ว
10	ก้าวเท้าซ้ายแยกออกไปด้านซ้าย	ช้า
11	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย	เร็ว
12	ก้าวเท้าซ้ายแยกไปทางซ้ายพร้อมกับบิดปลายเท้าและลำตัวไปทางซ้าย	เร็ว
13	ยกเท้าขวาแล้วเตะเฉียงไปทางซ้าย	ช้า
14	หันตัวกลับมาทางขวา วางเท้าขวาลง	เร็ว
15	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา	เร็ว

จบลดทอนนี้แล้วจะต่อด้วยการเดิน รัมบ้า สแควร์ หรือ รีเวิร์ส สแควร์ ก็ได้

### ไซด์ แซสเซ่



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5



ก้าวที่ 6



ก้าวที่ 7



ก้าวที่ 8



ก้าวที่ 9



ก้าวที่ 10



ก้าวที่ 11



ก้าวที่ 12





ก้าวที่ 13



ก้าวที่ 14

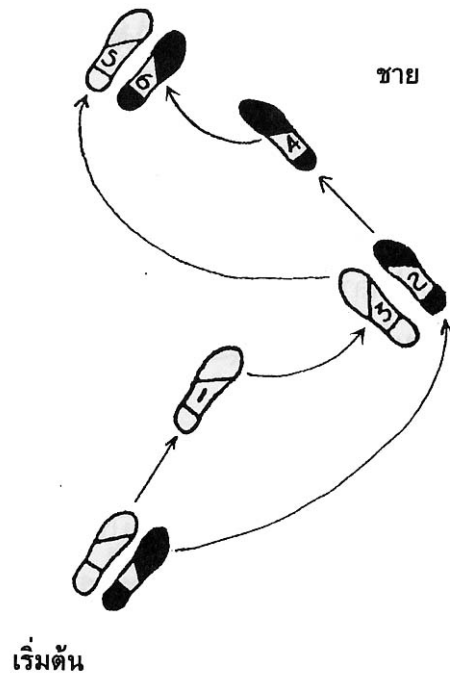


ก้าวที่ 15

ภาพที่ 75 ไซด์ แซสเซ่ (ต่อ)

### ครอส ไซด์ บาย ไซด์ (Cross Side by Side)

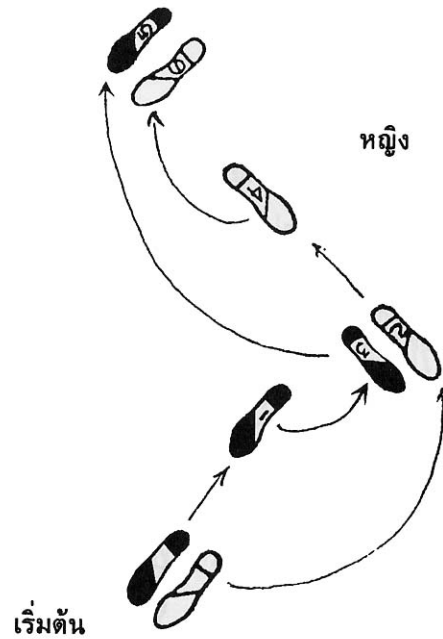
ลวดลายการเต้นของ ครอส ไซด์ บาย ไซด์ ประกอบด้วยการเดินทั้งหมด 6 ก้าวเดิน จะเป็นการเคลื่อนไหวในรูปแบบ ซิกแซก ( Zig-Zag ) ในขณะที่เดินลวดลายนี้จะจับคู่แบบปิดชาย - หญิง จะหันข้างให้กัน ตัวจะอยู่เอียงกันเล็กน้อย รูปแบบการเดิน ครอส ไซด์ บาย ไซด์ มีดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	เฉียงตัวไปทางขวาพร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าข้างๆคู่	ช้า
2	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าเตรียมหมุนตัวกลับมาทางซ้าย	เร็ว
3	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวาพร้อมกับหมุนตัวมาทางซ้าย	เร็ว
4	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าตรงๆ ข้างๆ คู่	ช้า
5	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าเตรียมหมุนตัวกลับมาทางขวา	เร็ว
6	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้ายพร้อมกับหมุนตัวมาทางขวา	เร็ว

ครอส ไชด์ บาย ไชด์ ของผู้หญิง ประกอบด้วย การเดิน 6 ก้าวดังนี้





ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	เฉียงตัวไปทางขวาพร้อมกับถอยขวาไปข้างหลังข้างๆ คู่	ช้า
2	ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังพร้อมกับเตรียมหมุนตัวไปทางซ้าย	เร็ว
3	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้ายพร้อมกับหมุนตัวมาทางซ้าย	เร็ว
4	ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังตรงๆ ข้างๆ คู่	ช้า
5	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังพร้อมกับเตรียมหมุนตัวกลับมาทางขวา	เร็ว
6	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวาพร้อมกับหมุนตัวมาทางขวา	เร็ว

จะทำลวดลายนี้ไปกี่ครั้งก็ได้โดยเดินสลับกันไปเรื่อยๆ การจบลวดลายนี้ อาจจะจบด้วยการใช้  
ลวดลายการเดิน รัมบ้า สแควร์

### ครอสไซด์ บายไซด์



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5

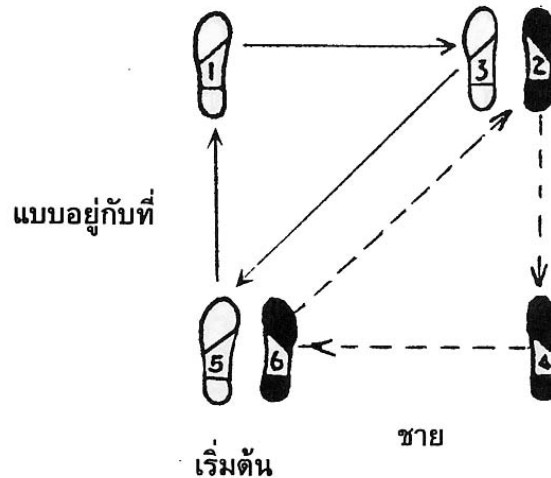


ก้าวที่ 6

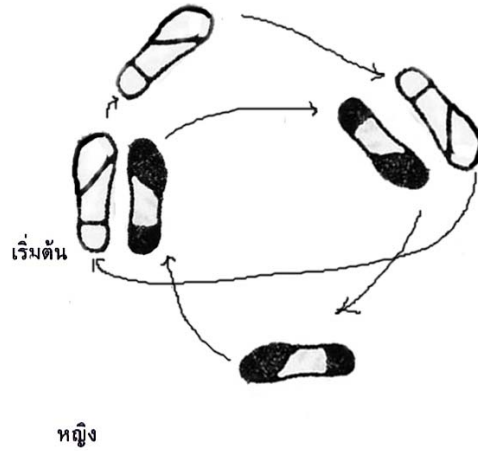
### อันเดอร์ อาร์ม เทิร์น (Under Arm Turn)

ลวดลายของอันเดอร์ อาร์ม เทิร์น มีอยู่ 3 ก้าว จะเป็นลวดลายที่นำผู้หญิงให้หมุนตัวไปทางขวา ขึ้นจับคู่แบบปิด นำหนักตัวอยู่ที่เท้าซ้าย

อันเดอร์ อาร์ม เทิร์น ของผู้ชายประกอบด้วยการเล่น 6 ก้าวดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรงๆ พร้อมกับยกมือซ้ายเพื่อให้ผู้หญิงหมุนตัวออกไปทางขวา	ช้า
2	ถอยเท้าซ้ายแยกไปวางข้างหลังเท้าขวา ยังคงยกมือซ้ายให้ผู้หญิงหมุนตัวไปทางขวา	เร็ว
3	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ให้เท้าขวาอยู่หน้าเท้าซ้ายเล็กน้อย มือยังยกอยู่ นำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวา	เร็ว
4	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ มือยังยกอยู่	ช้า
5	ก้าวเท้าขวาแยกไปวางข้างเท้าซ้าย ให้ปลายเท้าอยู่ในแนวเดียวกัน เริ่มลดมือลง	เร็ว
6	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ลดมือลงจับคู่ตามปกติ	เร็ว



อันเดอร์ อาร์ม เทิร์น ของผู้หญิงประกอบด้วยการเดิน 6 ก้าว ขึ้นจับคู่แบบปิด น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวา

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	หมุนตัวออกไปทางขวาพร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้ามือขวายกขึ้น มือซ้ายอยู่ข้างลำตัว	ช้า
2	หมุนตัวต่อเนื่องพร้อมกับย่อเท้าขวาไปข้างหน้าตรงๆ มือยังคงยกอยู่	เร็ว
3	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ มือยังคงยกอยู่	เร็ว
4	หมุนตัวไปทางขวาอีกพร้อมกับก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า เริ่มลดมือลง	ช้า
5	หมุนตัวอีกเล็กน้อยพร้อมกับก้าวเท้าซ้ายมาวางข้างเท้าขวา ตัวจะตรงกับคู่	เร็ว
6	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ลดมือลงจับคู่ตามปกติ	เร็ว

### อันเดอร์ อาร์ม เทิร์น



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5



ก้าวที่ 6

## บทสรุป

อเมริกัน รัมบ้า จัดอยู่ในประเภทเบ็ดเตล็ดไม่มีการจัดแข่งขันในระดับสากล แต่เป็นจังหวะที่มีลีลา และลวดลายการเต้นที่สนุกสนาน จุดเด่นและความสวยงามของจังหวะนี้อยู่ที่การเคลื่อนไหวที่นุ่มนวล มีการบิดสะโพกไปมา พร้อมกับการสลับเข่า ถึงแม้ว่าสภาการลีลาศ นานาชาติ (I.C.R.D) จะให้จังหวะ คิวบัน รัมบ้า เป็นจังหวะที่ใช้แข่งขันในประเภทลาติน อเมริกัน แทน แต่ยังเป็นที่ยอมรับกันในกลุ่มคนไทยในงานสังคมต่างๆ

### เอกลักษณ์เฉพาะของจังหวะ อเมริกัน รัมบ้า

เอกลักษณ์เฉพาะ	มีการเคลื่อนไหวที่นุ่มนวล และการบิดสะโพกไปมาโดยการถ่วงน้ำหนักตัวพร้อมกับการสลับเข่า
การเคลื่อนไหว	เคลื่อนที่ไปข้างหน้า
ห้องดนตรี	4/4 หรือ 2/4 คือมี 4 หรือ 2 จังหวะใน 1 ห้องเพลง
ความเร็วต่อนาที	30 – 34 ห้องเพลงต่อนาที
การเน้นจังหวะ	เสียงเน้นหนักของเบสและกลอง ก้าวแรกจะตรงกับจังหวะที่ 4 – 1 ของห้องเพลง
การจับคู่	จับคู่แบบปิดหรือเปิดของลาติน อเมริกัน
การก้าวเท้า	ให้ฝ่าเท้าลงพื้นก่อนแล้วจึงราบลงเต็มเท้าไม่ว่าจะเป็นการก้าวไปข้างหน้าหรือถอยหลัง

### การผูกวลวดลายเสนอแนะ

การผูกวลวดลายในจังหวะอเมริกัน รัมบ้า เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปใช้ในการสอนและให้ผู้ฝึกเดินรำใหม่ ๆ เกิดความสะดวกและง่ายต่อการฝึกหัดจึงขอเสนอแนะการผูกวลวดลายอันจะเป็นแนวทางในการฝึกตลอดจนเป็นแนวคิดในการผูกวลวดลายขึ้นมาใหม่ ๆ ซึ่งในที่นี้จะขอเสนอไว้ 2 กลุ่ม ดังนี้

### การผูกวลวดลายเสนอแนะ

กลุ่มที่ 1 ประกอบด้วยลวดลายดังต่อไปนี้

1. รัมบ้า สแควร์
2. แนชเชอร์ล สแควร์
3. โคลส เซนจ์
4. รีเวิร์ส สแควร์

## 5. โคลส เซนจ์

กลุ่มที่ 2 ประกอบด้วยลวดลายดังต่อไปนี้

1. รัมบ้า สแกวร์
2. อันเดอร์ อาร์ม เทิร์น
3. ไชด์ แซสเซ่
4. กลอส ไชด์ บาย ไชด์

