

## ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการลีลาศ

### ประเภท Standard (Ballroom Dance)

#### 1. การเข้าคู่ (Holding)

**ฝ่ายชาย** ยืนหันหน้าตรงกับฝ่ายหญิง โดยที่ฝ่ายหญิงค่อนไปทางด้านขวาของฝ่ายชาย เล็กน้อย กางแขนทั้งสองออกด้านข้างลำตัว พร้อมกับยกแขนทั้งสองข้างขึ้น จนสุดโดยไม่ให้สูงเกินกว่าไหล่ งอศอกด้านขวาเข้า และวางทาบฝ่ามือขวา ที่ปีกด้านซ้ายใต้ไหล่ของฝ่ายหญิง งอศอกด้านซ้าย แล้วประกบมือขวาของฝ่ายหญิง ยกสูงขึ้นให้มืออยู่ที่ระดับตา แขนด้านซ้ายให้แน่นไปข้างหน้าเล็กน้อย โดยที่ศอกกับมือต้องไม่ดูบิดเบี้ยว **ฝ่ายหญิง** วางมือซ้ายบนแขนข้างขวาของฝ่ายชาย ในระดับที่ต่ำกว่าไหล่ ยกแขนขวาขึ้นแล้ววางฝ่ามือขวาประกบฝ่ามือซ้ายของฝ่ายชาย

#### 2. ท่าทางการยืน (Poise)

ฝ่ายชาย ยืนในลักษณะลำตัวตั้งตรงเป็นสง่า ลำตัวรั้งไว้ที่ช่วงเอว โดยที่น้ำหนักโน้มไปทางด้านหน้าเน้นไปที่ฝ่าเท้า ศีรษะตั้งตรงและช่วงไหล่ให้ผ่อนคลาย เขาทั้งสองข้างควรงอได้เพียงเล็กน้อย เท่านั้นฝ่ายหญิง ยืนในลักษณะลำตัวตั้งตรงเป็นสง่า ลำตัวรั้งไว้ที่ช่วงเอว ลำตัวท่อนบนและช่วงศีรษะ แอ่นไปด้านหลังเล็กน้อยและค่อนไปด้านซ้ายน้ำหนักเน้นลงบนฝ่าเท้า โดยที่ช่วงเข่าองเพียงเล็กน้อย เท่านั้น

### ประเภท Latin American

#### 1. ท่ายืน Poise

ยืนในท่าเท้าแยกออกจากกัน หันหน้าตรงกันและห่างซึ่งกันและกันประมาณ 15 เซนติเมตร หรือ 6 นิ้ว ด้วยลักษณะศีรษะตั้งตรง ลำตัวยึดตรงขึ้นโดยช่วงไหล่ให้ถ่วงลงในลักษณะที่เป็นธรรมชาติ

#### 2. การเข้าคู่ท่าธรรมดา "Normal Hold"

มือขวาของฝ่ายชายวางบนปีกด้านซ้ายของฝ่ายหญิงและแขนซ้ายของหญิงวางพักบนแขนขวาของฝ่ายชายอย่างแผ่วเบา โดยให้แขนกับไหล่เป็นรูปโค้ง (Curve) แขนซ้ายของฝ่ายชายบรรจงยกขึ้นให้เสมอระดับตา มือขวาของฝ่ายหญิงวางไว้ในมือของฝ่ายชาย โดยนิ้วมืออยู่ระหว่างนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ มือประกบเข้าหากันอย่างแผ่วเบา

### 3. ท่าทางการเข้าคู่ต่าง ๆ และลักษณะท่าทางของลำตัว

#### 3.1 Closed Facing Position

หันหน้าตรงกัน ห่างกันเล็กน้อย การเข้าคู่ 1. แบบธรรมดา 2. ฝ่ายชายใช้มือขวาจับมือซ้ายฝ่ายหญิง 3. การจับมือคู่ หรือ 4. ปล่อยมือทั้งสองข้าง

#### 3.2 Closed Facing Position

หันหน้าตรงกันในท่าเข้าคู่ธรรมดา โดยลำตัวแตะชิดกันอย่างแผ่วเบา

#### 3.3 Open Position

1. หันหน้าตรงกันและห่างออกจากกันในระยะที่จะใช้แขนทั้งสองข้างได้ 2. มือซ้ายของฝ่ายชายจับมือขวาของฝ่ายหญิงไว้ 3. มือขวาของชายจับมือขวาของหญิง 4. จับมือคู่ หรือ 5. ปล่อยมือทั้งสองข้าง

#### 3.4 Fan Position

ฝ่ายหญิงทำมุม 90 องศา ทางด้านซ้ายของฝ่ายชาย มือซ้ายฝ่ายชายจับมือขวาของฝ่ายหญิง ฝ่ายชายเท้าแยกออกจากกันน้ำหนักอยู่ที่เท้าขวาฝ่ายหญิงเท้าซ้ายถอยหลัง น้ำหนักอยู่ที่เท้าซ้าย

#### 3.5 Promenade Position

ฝ่ายหญิงอยู่ด้านขวาของฝ่ายชายโดยที่ด้านขวาของชายและด้านซ้ายของหญิง หันเข้าหาซึ่งกันและกัน ลำตัวห่างกันเล็กน้อย และลำตัวด้านที่อยู่ตรงกันข้าม หันออกจากกันในลักษณะเป็นรูปตัว "V" ในท่าเข้าคู่ธรรมดา

#### 3.6 Open Promenade Position

ลักษณะเหมือนกับ Promenade Position ระยะห่างของลำตัวอยู่ที่ความเหมาะสมและเปิดกว้างขึ้น ซึ่งขึ้นอยู่กับท่าเต้น ที่ใช้เต้น การเข้าคู่ 1. ใช้มือขวาจับมือซ้ายผู้หญิง 2. มือซ้ายจับมือขวาของฝ่ายหญิง และ 3. ปล่อยมือทั้งสองข้าง

#### 3.7 Open Counter Promenade Position

ฝ่ายหญิงอยู่ด้านซ้ายของฝ่ายชาย โดยที่ด้านซ้ายของฝ่ายชายและด้านขวาของฝ่ายหญิง หันเข้าหากันเล็กน้อย ลำตัวด้านที่อยู่ตรงกันข้าม หันออกจากกันในลักษณะเป็นรูปตัว "V" ระยะห่างของลำตัวอยู่ที่ความเหมาะสมและเปลี่ยนเป็นเปิดกว้างขึ้น ซึ่งขึ้นอยู่กับท่าเต้นที่ใช้เต้น

### 3.8 Right Side Position

ฝ่ายหญิงอยู่ด้านขวาของฝ่ายชาย ทั้งคู่หันไปในทิศทางเดียวกัน การเข้าคู่ สุดแล้วแต่ท่าเต้นที่ใช้เต้น

### 3.9 Left Side Position

ฝ่ายหญิงอยู่ด้านซ้ายของฝ่ายชาย ทั้งคู่หันไปในทิศทางเดียวกัน การเข้าคู่ สุดแล้วแต่ท่าเต้นที่ใช้เต้น

### 3.10 Tandem Position

ทั้งคู่หันไปในทิศทางที่ตรงกัน ฝ่ายหญิงอยู่ด้านหน้า หรืออาจอยู่ด้านหลังของฝ่ายชาย

### 3.11 Right Shadow Position

ฝ่ายหญิงอาจอยู่ด้านขวาของฝ่ายชาย ยืนค่อนไปข้างหน้าเล็กน้อย หรือยืนค่อนไปทางด้านหลังของฝ่ายชาย ทั้งคู่หันไปทางทิศทางเดียวกัน การเข้าคู่ สุดแล้วแต่ท่าเต้นที่ใช้

### 3.12 Left Shadow Position

ฝ่ายหญิงอยู่ด้านซ้ายของฝ่ายชาย ยืนค่อนไปข้างหน้าเล็กน้อยหรือยืนค่อนไปทางด้านหลังของฝ่ายชาย ทั้งคู่หันไปในทิศทางเดียวกัน การเข้าคู่ สุดแล้วแต่ท่าเต้นที่ใช้

## ประโยชน์ของการลีลาศ

ลีลาศเป็นกิจกรรมหนึ่ง ซึ่งจะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดแล้ว ยังช่วยพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมได้เป็นอย่างดี จึงพอสรุปประโยชน์ลีลาศ ดังนี้

1. ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน
2. ช่วยส่งเสริมสุขภาพพลานามัย ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
3. เป็นกิจกรรมสื่อสัมพันธ์ทางสังคม อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขเป็นกิจกรรมนันทนาการ ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
4. ช่วยพัฒนาทักษะ ป้องกันโรค อัลไซเมอร์
5. ทำให้มีรูปร่างทรวดทรงงดงาม สมส่วน มีบุคลิกภาพในการเคลื่อนไหวที่ดูแล้วสง่างามยิ่งขึ้น
6. ช่วยให้รู้จักการเข้าสังคม และรู้จักการอยู่ร่วมกันในสังคมได้เป็นอย่างดี

### มารยาทในการลีลาศ

1. ให้ลีลาศไปตามทิศทางของการลีลาศ
2. ควรแต่งกายให้สุภาพเรียบร้อยถูกต้องตามกาลเทศะ
3. ไม่สอนลวดลายใหม่ขณะที่อยู่บนฟลอร์
4. เมื่อลีลาศจบเพลงให้เดินไปส่งคู่เต้นถึงโต๊ะ
5. ไม่พูดคุยเสียงดังขณะลีลาศอยู่บนฟลอร์
6. ในขณะที่ลีลาศควรยิ้มแย้ม แจ่มใส
7. ขณะลีลาศ เมื่อชนคู่อื่นควรกล่าวคำขอโทษ
8. ไม่ควรสูบบุหรี่หรือขบเคี้ยวของในขณะที่ลีลาศ
9. ไม่ควรเดินผ่านกลางฟลอร์เพื่อข้ามไปอีกฝั่งของฟลอร์
10. ในขณะที่ลีลาศไม่ควรหยุดคุย หรือทักทายกันกลางฟลอร์

## ประวัติจังหวะ ชะชะซ่า

จังหวะ ชะชะซ่า ได้รับการพัฒนามาจากจังหวะ แมมโบ้ (Mambo) และเป็นจังหวะลาตินที่คนส่วนมากชอบที่จะเรียนรู้เป็นอันดับแรก ชื่อของจังหวะนี้ ตั้งขึ้นโดยการเลียนเสียงของรองเท้าขณะที่กำลังเต้นรำ ของสตรีชาวคิวบา จังหวะ ชะชะซ่า ได้ถูกพบเห็นเป็นครั้งแรกที่ประเทศอเมริกา และระบาคเข้าไปในยุโรป เกือบจะเป็นเวลาเดียวกันกับจังหวะแมมโบ้ หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 จังหวะแมมโบ้ได้เสื่อมความนิยมลงไป โดยหันมานิยมจังหวะ ชะชะซ่า ซึ่งกลายมาเป็นความนิยมจนถึงปัจจุบัน

หากสอดคล้องกับต้นแบบแล้ว ดนตรีของจังหวะชะชะซ่า ควรเล่นด้วยอารมณ์ความรู้สึก โดยปราศจากความตึงเครียดใดๆ ร่วมด้วยลักษณะการกระทบกระแทกกระทั้นของจังหวะ ที่ทำให้นักเต้นรำสามารถที่จะสร้างบรรยากาศของความรู้สึกที่ขี้เล่น และสนุกสนาน ให้กับผู้ชมได้

## ลักษณะเฉพาะของจังหวะชะชะซ่า

เอกลักษณ์เฉพาะ	กระจุ่มกระจิม เบิกบาน การแสดงความรักใคร่
การเคลื่อนไหว	อยู่คงที่ คู่เต้นรำเคลื่อนที่ไปในทิศทางตรงข้ามและร่วมทิศทางเดียวกัน
ห้องดนตรี	4/4
ความเร็วต่อนาที	30 บาร์ต่อนาที ตามกฎ IDSF
การนับจังหวะ	บนปีที่ 1
เวลาที่ใช้ในการแข่งขัน	1 นาทีครึ่ง ถึง 2 นาที
หลักพลศาสตร์	การเคลื่อนที่ตามเวลา ทันทีทันใด หนักหน่วงโดยตรง และการเคลื่อนไหวที่อิสระ

## การสื่อความหมายของจังหวะชะชะซ่า

จุดสำคัญของจังหวะนี้อยู่ที่ ขาและเท้า โครงสร้างของการจัดทำเต้น ไม่ควรให้มีการเคลื่อนที่มากนัก และต้องมีความสมดุลที่ผู้ชมสามารถจะเข้าใจในรูปแบบ และติดตามทิศทางการเต้นได้ การให้ความใส่ใจอย่างยิ่ง ควรมุ่งไปที่ จังหวะเวลา ของแต่ละท่าทางของการเคลื่อนไหว

## หลักสูตร จังหวะชะชะซ่า

1. Basic Movements (Closed, Open and In Place)
2. New York (to Left or Right Side Position)
3. Spot Turns to Left or Right (Including Switch Turns and Underarm Turns)

4. Shoulder to shoulder (Left Side and Right Side)
5. Hand to Hand (To Right and Left Side Position)
6. Three Cha Cha Chas (Forward and Back)
7. Side Steps (To Left and Right)
8. There and Back
9. Time Steps
10. Fan

## ประวัติของจังหวะร็อก-4

ร็อก-4 เป็นจังหวะเต้นรำที่มีจังหวะจะโคน และการสวิงซึ่งได้รับอิทธิพลมาจาก Rock 'n' Roll, swing

## ลักษณะเฉพาะของจังหวะร็อก-4

เอกลักษณ์เฉพาะ	การมีจังหวะจะโคน การออกท่าทาง
การเคลื่อนไหว	มุ่งหน้าไปและมา จากจุดศูนย์กลางของการเคลื่อนไหว
ห้องดนตรี	4/4
การเน้นจังหวะ	บนปีที่ 2 และ 4
หลักพลศาสตร์	ฉับพลัน ตรง และการเคลื่อนไหวที่แผ่วเบา

## การสื่อความหมายของจังหวะร็อก-4

สไตล์สากลของจังหวะนี้ ควรแสดงให้เห็นถึงการใช้เท้า ตีตสับต ขณะที่เป็นแบบเก่าดั้งเดิม ใช้ส่วนของร่างกาย (Torso) และส่วนของสะโพกมากกว่า ปัจจุบันในการแข่งขันคุณ จะเห็นการผสมผสานของการเต้นทั้งสองสไตล์ ก็สุดแล้วแต่คุณว่าจะชอบสไตล์ไหน

## หลักสูตรจังหวะร็อก 4

1. Basic in place
2. Fallaway rock
3. Change of Places Right to Left
4. Change of Places Left to Right
5. Change of Hands Behind Back
6. Wind mill
7. Stop and Go
8. Link

9. Whip
10. Rolling of the arms

### ประวัติจังหวะตะลุง

จังหวะตะลุงนี้ได้เริ่มมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2493 โดยลอกเลียนและพัฒนามาจากศิลปะการเชิดหรือชักหนังตะลุง อันเป็นที่นิยมของชาวภาคใต้ ซึ่งมีเอกลักษณ์เฉพาะคือ ความมีชีวิตชีวา ยั่วเย้า หยอกล้อ โดยปกติแล้วในท่าพื้นฐานจะใช้การก้าวร้าวด้วยไหล่ซ้าย ในลักษณะที่เฉียงซ้อนกัน

### การสื่อความหมายของจังหวะตะลุง

ความสำคัญของจังหวะนี้อยู่ที่การโยกและโยน การใช้กล้ามเนื้อของลำตัวควบคุมการเคลื่อนไหว เพื่อให้เกิดความยืดหยุ่นของข้อเท้า อันก่อให้เกิดการย่อและเหยียดตึง ในแต่ละครั้งของการย่อและหนองลงใช้เวลาครึ่งปีทของดนตรี เท้าแตะหรือชิดอยู่ที่ครึ่งปีทหลังของดนตรี

### ลักษณะเฉพาะของจังหวะตะลุง

เอกลักษณ์เฉพาะ	การยั่วเย้า หยอกล้อ หลอกล้อ เบิกบาน มีชีวิตชีวา
การเคลื่อนไหว	การใช้ความยืดหยุ่น โยกและโยน โดยควบคุมด้วยกล้ามเนื้อของลำตัว
ห้องดนตรี	4/4
ความเร็วตอนาที	22-24 บาร์ตอนาที
การเน้นจังหวะ	บนปีทที่ 1 และการเน้นเคาะครึ่งปีทหลัง
เวลาที่ใช้ในการแข่งขัน	2 นาทีครึ่ง
หลักพลศาสตร์	ความหนักหน่วง ยืดหยุ่น

### หลักสูตรจังหวะตะลุง

1. Basic Movements
2. Open Basic Movements
3. Side Basic Movements Left and Right
4. Shoulder to shoulder (Left Side and Right Side)
5. New York (Left Side and Right Side)
6. Hand to Hand (To Right and Left Side Position)
7. Promenade & counter promenade lock



8. Spot Turns to Left of Right
9. Underarm to Left of Right
10. Three steps turn Left and Right