Rock'n'roll – Acrobatie: Petit cheval

Cette figure acrobatique es la première enseignée au rock'n'roll. La danseuse saute et écarte les jambes pour les placer en dessus des hanches de son partenaire.

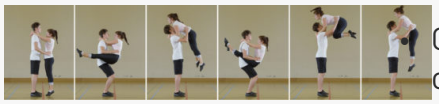
Tout comme pour les exercices «Tronc d'arbre» et «Escalade humaine», le danseur adopte une position stable, puis il saisit la danseuse par la taille. La danseuse s'accroche à la nuque du danseur en saisissant son poignet avec sa main.

Après un signal commun (par exemple: «et hop»), la danseuse saute et écarte les jambes pour les placer en dessus des hanches de son partenaire. Les jambes de la danseuse sont tendues et solides. Le danseur fléchit légèrement les jambes, bascule ensuite dynamiquement les hanches vers l'avant tout en repoussant avec ses mains sa partenaire pour la «faire voler» en retour. En l'air, la danseuse resserre et fléchit les jambes pour amortir la réception.

Variante

- Chaise latérale: la danseuse saute jambes serrées et tendus à droite ou à gauche du danseur.

plus difficile



Combinaison (voir aussi 2e vidéo ci-dessus): sauter sur le côté jambes serrées puis passer au milieu jambes écartées.

Remarques

- Pour le danseur, il est primordial que la force vienne principalement des jambes et non du buste. Pour la danseuse, le point clé réside dans une bonne stabilisation du tronc (gainage). Plus l'harmonisation est bonne entre les partenaires, plus les mouvements sont dynamiques (plus d'élan) et la force nécessaire moins importante.
- La figure acrobatique se termine quand la danseuse est de retour sur le sol, stable. C'est seulement à ce moment que les prises peuvent se relâcher!

Intégration de l'acrobatie dans la danse

Avant la figure acrobatique, les danseurs exécutent un pas de base complet sur place. Le début de l'acrobatie est marqué par le premier kick du pas de base. Soit la danseuse saute directement après le kick en position écartée, soit elle effectue un saut intermédiaire. Après la figure acrobatique, on peut

directement repartir en pas de base. Chaque couple peut cependant décider lui-même de l'enchaînement.

Source: René Bachmann et Fabian Studer, experts J+S danse sportive

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO