

Rock'n'roll/Boogie-woogie – Autres figures: Jeu de jambes face à face

Dans cet exercice, les deux partenaires enchaînent différentes formes de kick de manière ludique.



La suite dure 2x8 temps. La danseuse et le danseur se font face en se donnant les mains et ils réalisent l'enchaînement suivant:

1-2 jambe droite: kick vers la gauche (croiser)

3-4 jambe gauche: kick vers la droite (croiser)

5-6 jambe droite: kick vers la gauche et sans poser le pied, kick vers la droite

7-8 jambe gauche: kick vers la droite et sans poser le pied, kick vers la gauche

1-2 danseur: écarté, fermer // danseuse: kick droit (à gauche ou à droite), fermer

3-4 danseur: kick droit (à gauche ou à droite), fermer // danseuse: écarté, fermer

5-6 danseur: écarté, fermer // danseuse: kick droit (à gauche ou à droite), fermer

7-8 danseur: kick droit (à gauche ou à droite), fermer // danseuse: écarté, fermer

Remarque: La distance entre les partenaires ne doit pas être trop grande afin de permettre le kick entre les jambes (lors de l'écart).

Variante

La danseuse fait le saut écarté avant le danseur (inversion des rôles).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO