

Rock'n'roll/Boogie-woogie – Guider et suivre: Danse de couple

Les exercices suivants permettent de transférer dans la danse les sensations de guidage/suivi expérimentées au cours de l'exercice «Colin-maillard».

Dès que les règles de base sont connues, la danseuse est à nouveau guidée à travers la salle, cette fois en position ouverte (position de base 1).



Variante

- Changer de partenaire.

plus difficile

- Réduire progressivement l'espace afin de mettre l'accent sur la précision du guidage.
- Avec les yeux bandés (seulement la danseuse).
- Avec les pas de base rock'n'roll/boogie-woogie (seulement en avant, en arrière, de côté et rotations sur place; pas de figures de base pour l'instant). Cela permet de stabiliser le pas de base et d'appliquer le transfert du poids du corps.

Guidage des pas de base

Pas de rock'n'roll

- Guidage vers l'avant: pendant le kick ball change. le danseur attire la danseuse vers l'avant lors du premier kick. Le guidage se déclenche donc déjà avec le pas de base précédent.
- Guidage des rotations: pendant le premier kick (3-4), entendu que la rotation est déclenchée seulement au retour de la jambe (et 4).

Pas de boogie-woogie

- Guidage vers l'avant de la danseuse: sur 1, le danseur fait un pas vers l'arrière avec la jambe gauche. Sur 2, le pied droit se pose sur place. Le pas en arrière du danseur sur 1 entraîne le pas en avant de la danseuse. Sur 2, le danseur entraîne encore la danseuse vers l'avant d'un pas (avec l'action de sa main).
 - Guidage des rotations: en principe pendant le premier chassé (sur quatre).
-

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO