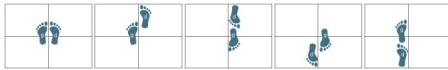


Danse – Marche/Course/Pas: Pivot turn

Cet exercice décortique les mouvements du «Pivot turn». Dès que ce pas est assimilé, il est possible d'enchaîner avec le mambo.



Avancer le pied droit, lever le pied gauche et le poser à l'emplacement initial en effectuant un demi-tour vers la gauche; avancer le pied droit,

lever le pied gauche et le poser à l'emplacement initial en effectuant un demi-tour vers la gauche. Répéter une deuxième fois.

Variante

Exécuter un «[Mambo](#)», puis un «Pivot turn».

Indications

- Exercer chaque pas des deux côtés: commencer le pas avec le pied droit, puis avec le pied gauche.
- Exercer les pas en comptant jusqu'à huit: la majorité des musiques le permettent, car elles sont composées de mesures 4/4.
- Enseigner les pas face ou dos aux participants:
 - Face aux participants (miroir) permet de créer un contact entre l'enseignant et les participants, d'observer et de corriger tout en poursuivant l'exercice. Attention: quand les participants se déplacent vers la droite, l'enseignant effectue le mouvement vers la gauche.
 - Dos aux participants permet aux participants de mieux comprendre le mouvement de formes plus complexes.

Source: Source: Hessloehl, S. (2010). Cahier pratique «mobile» 70/2010: Danse. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.