

NOTION DE BASE

EXPLICATION

- Montrer la figure
- pas des lead
- pas des follow
- guidage

Ne pas hésiter de faire le mouvement sans se toucher

Couper la figure 1-2-3 puis 5-6-7

CADRE DE DANSE

- légère tension dans les bras qui permet de guider (Lead) ou suivre le guidage (Follow)
- Le cadre (en général avec le bras) permet à la personne guidée de connecter le cadre avec le tronc (le buste)
- Le cadre permet à la personne guidée de tout de suite réagir au guidage

COMPTE

- Commencer à compter avec 5-6-7
- Annoncer à 3 le prochain mouvement
- Finir le pas de base en cours avant de commencer le prochain pas de base

AMORCE

- mouvement qui permet de lancer un pas. l'amorce permet de faire comprendre à Follow le pas que Lead souhaite guider.
- l'amorce est lancée avant le 1, en général sur le 7
- L'amorce (début de guidage) précède le pas
- à l'annonce d'un pas le Lead doit d'abord faire une amorce du pas correspondant à la follow avant d'effectuer son pas.

GENOUX FLÉCHIS

Tous les pas se font avec les genoux légèrement fléchis (pour éviter que l'élève ait les jambes raides)

DEMI-POINTE ET PETIT PAS

- les pas se font en règle générale sur la demi-pointe - ça donne plus d'aisance dans la gestion du poids du corps.
- Petit pas

COORDINATION DES BRAS ET FLUIDITÉ

Comme quand on marche