

LES 5 POSITIONS DE PIEDS

1ère

Position d'attente
PDC reparti sur les deux pieds

Les deux pieds sont joints, pointes légèrement orientées vers l'extérieur.

Utilisée surtout pour les 1/2 T "on spot"

Lock

Cross serré, les pieds sont fermés ensemble. Les pieds sont croisés dans la position inverse de l'habitude

Autre utilisation surtout dans le départ d'un "Jazz Box Carré"

2ème

Position d'attente ou de départ d'un encaînement de côté.

Les pieds sont parallèles et espacés de la largeur du bassin.

Utilisée surtout pour les tours complets "on spot"

Lock

Cross, les pieds sont écartés et croisés dans la position inverse de l'habitude

Autre utilisation: Surtout dans le départ d'un "Jazz Triangle"

3ème

Talon du pied dans le creux de l'autre. Buste légèrement orienté dans la direction du pied d'ouverture

Utilisé pour: Shuffle, et mouvement basics du swing.

Etendue

Ouverte

Pour la position départ promenade et pour tout mouvement de la jambe d'ouverture: kick, kick ball change, hook combination etc...

4ème

Pieds en position 'un devant l'autre ou "un derrière l'autre"

Pas pouvant être effectué en avant ou en arrière.

Les pieds sont parallèles.

C'est le pas de marche: "WALK"

FOLLOW THROUGH

Le pied libre passe près du pied qui supporte le poids du corps avant d'engager un nouveau pas ou de changer de direction.

5ème

Les pieds sont positionnés dans un rapport "talon-pointe" ou "pointe-talon". C'est une position utilisée dans: Toe cross, heel cross et dans les pas croisés Vine et Rock step.

Etendue

Le pied libre est avancé d'une longueur d'un pas court, il est légèrement tourné vers l'extérieur. Les pieds sont à plat face à la ligne de danse. Cette position est utilisée surtout pour préparer un tour (1/4, 1/2, Full turn...)