

Favoris – Rock'n'roll: Guider et suivre

Rock'n'roll/Boogie-woogie – Guider et suivre: Colin-maillard

Cet exercice d'échauffement renforce la confiance mutuelle. Seules de consignes précises permettent au partenaire de se déplacer sans risque.



A guide B, qui a les yeux bandés, à travers la salle encombrée d'agrès et d'objets divers. Le guidage se fait de manière tactile (conduire avec la main) et acoustique (voix).

Variantes

- Inverser les rôles.
- Modifier l'environnement (en extérieur par exemple).

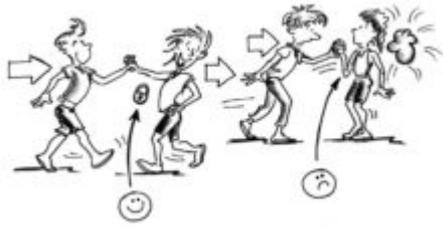
plus difficile

- B est guidé par des explications vocales uniquement, sans aucun contact physique.
- B est guidé de manière tactile uniquement, sans aucune explication, comme cela pourrait arriver si la musique était trop forte.

Remarques

- La confiance accordée à la personne qui guide est primordiale. Le danseur doit être conscient de sa responsabilité. Les erreurs de guidage intentionnelles (rentrer dans un mur par exemple) sont à éviter afin de ne pas entamer la confiance du partenaire.
- Les changements réguliers de partenaires contribuent à améliorer le guidage et le suivi.

Règles de base

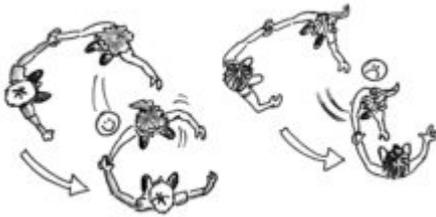


- La danseuse suit toujours la main avec l'épaule.
- Bonne tension au niveau des bras et du tronc.
- La danseuse n'a pas besoin de connaître la figure. Il ne faut pas réfléchir, mais ressentir!
- Le danseur sait où il veut aller et il n'hésite pas.

La plupart du temps, le danseur et la danseuse ne se touchent qu'avec la main: position ouverte – position de base 1; danseur main gauche, danseuse en face main droite.

Afin que la danseuse perçoive le mouvement de guidage, il faut une bonne tension au niveau des bras/épaules et du tronc chez les deux partenaires.

Si le danseur transfère le poids de son corps vers l'avant (pas en avant), ce mouvement se répercute sur sa partenaire. Le poids du corps de celle-ci se déplace vers l'arrière (pas en arrière; suivre la main avec l'épaule). Ce principe vaut pour toutes les directions.



Lors des rotations, la tenue du corps de la danseuse joue un rôle primordial, particulièrement au niveau des épaules.

Quand le danseur se déplace autour de la danseuse, cette dernière tourne avec lui (suivre la main avec l'épaule). Si l'épaule n'est pas assez verrouillée, seul le bras bougera.

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

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