

Be Rock

Be Rock ! Be Free ! <http://berock.free.fr> !

Pas de base en déplacement - Rock'n Roll

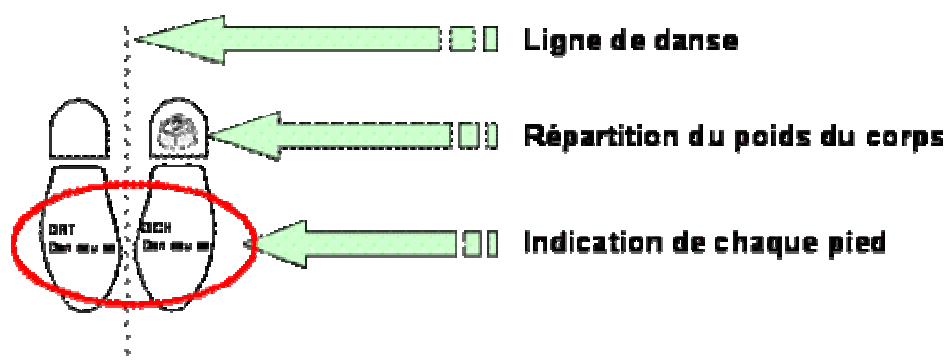
Document soumis à copyright - © 2007 – G. Ambone

Cours privés, cours collectifs, stages de rock : contactez nous sur danserle-rockfree@yahoo.fr

1 Description générale

Ce pas de danse est la base sur laquelle les déplacements du danseur et de la danseuse vous s'effectuent. C'est donc un pas essentiel qu'il faut maîtriser pour réussir ses figures.

Comme tout les mouvements de rock, celui-ci s'articule autour de la ligne de danse. La danseuse se déplace sur cette ligne, le danseur s'écartera et reviendra sur celle-ci.

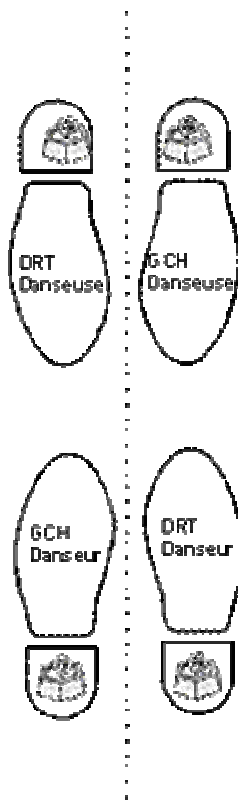


Pour vous guider, nous illustrons à chaque étape, l'ensemble des informations nécessaire pour réussir votre pas de base :

- La ligne de danse : cette ligne imaginaire est celle sur laquelle se trouve la danseuse durant l'ensemble de la danse. Dans le pas de base, chaque partenaire se trouve au dessus de celle-ci. Cette ligne est visualisée par une ligne en pointillée,
- Le poids du corps est symbolisé par une masse. Le respect de ces appuis vous permettra de réussir rapidement vos figures,
- La position des pieds de chaque danseur est visualisée et clairement identifiée. Les acronymes « GCH » indiquent le « pied gauche », et « DRT » pour « pied droit ».

A chaque instant, nous vous décrivons précisément la position du danseur et de la danseuse. Nous commençons par le temps 0 qui est la position de départ.

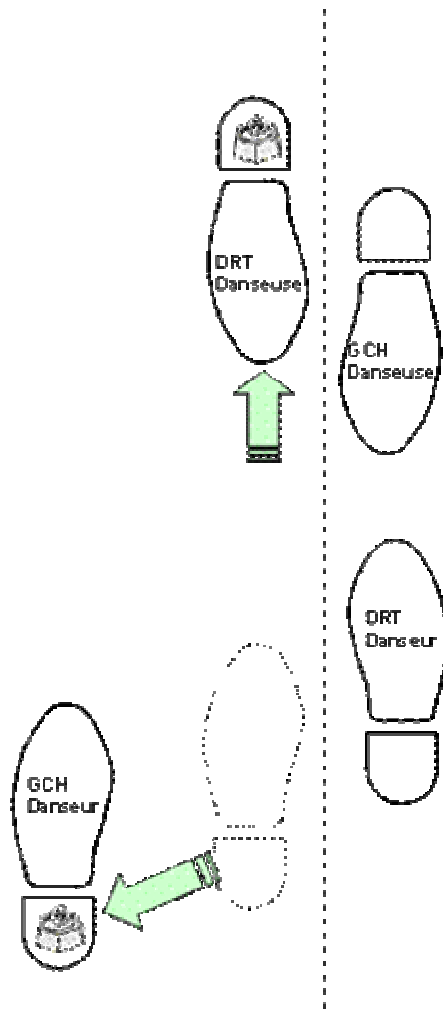
Temps : 0 1 2 3 et 4 5 et 6



Au départ, le danseur et la danseuse sont face à face, les pieds de par et d'autre de la ligne de danse. Le poids du corps est équilibré sur les deux jambes. Les jambes sont légèrement fléchies pour rester souple.

Le danseur et la danseuse se tiennent par la main droite.

Temps : 0 1 2 3 et 4 5 et 6



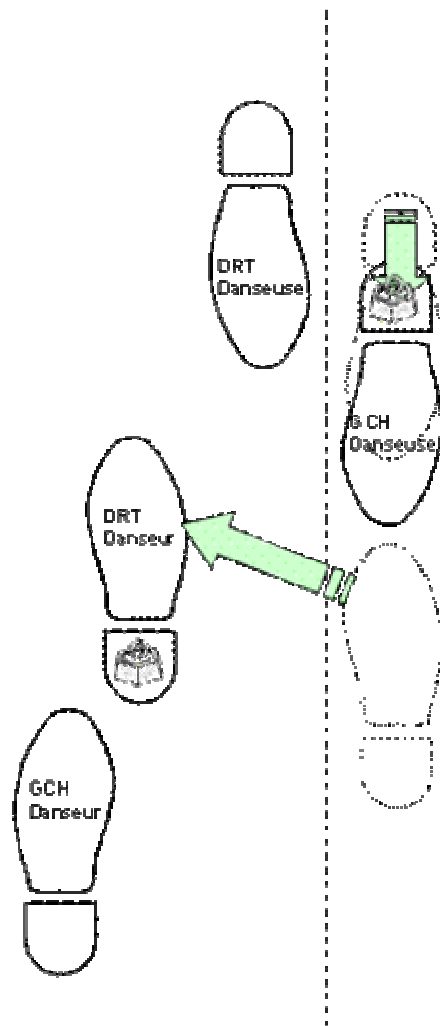
A ce temps, le danseur recule très légèrement le pied gauche avec un écart à gauche. Cet écart devra être suffisant pour permettre à la danseuse de passer par la suite, mais pas trop important pour ne pas ralentir ni déséquilibrer le danseur. Comptez environ la taille d'un pied entre le pied droit et le pied gauche.

La danseuse recule le pied droit.

Pour les deux, la pose se fait en deux temps, d'abord la pointe du pied, puis se déroule jusqu'au talon. En final, le poids du corps repose sur la jambe ayant bougé.

Notre conseil : La distance de recul doit être petite : environ une demi longueur de pied. Habituez-vous dès le départ à régler correctement cette longueur, cela vous évitera bien des efforts ensuite.

Temps : 0 1 **2** 3 et 4 5 et 6



Au second temps, le danseur déplace son pied droit pour sortir de la ligne de danse, laissant ainsi le passage à la danseuse. Ce pied droit va être placé parallèlement au pied gauche, légèrement en avant. Le poids se porte alors sur le pied droit.

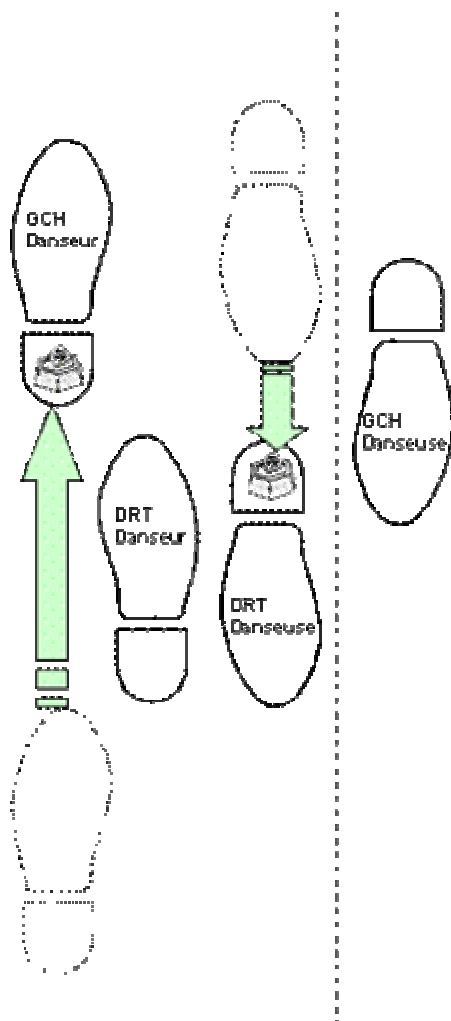
Durant ce déplacement, le danseur tire légèrement la main de sa danseuse vers lui, indiquant par ce geste que celle-ci doit avancer.

Dans un pas de base sur place, la danseuse repose simplement le pied gauche. Etant donné le tirage du bras droit effectué par le danseur, la danseuse est légèrement entraînée sur l'avant, et pose donc son pied gauche en avançant.

Notre conseil : Le tirage du danseur doit être ferme pour être perçu par la danseuse, mais ni brusque ni violent. Plus qu'un déséquilibre, il s'agit ici de donner un signal à la danseuse. Celle-ci doit donc être à l'écoute des indications données au niveau des mains.

Notre conseil : Comme dans l'ensemble de la passe, les pas doivent restés petits. L'avancée de la danseuse doit représenter environ une demi longueur de pied.

Temps : 0 1 2 **3** et 4 5 et 6

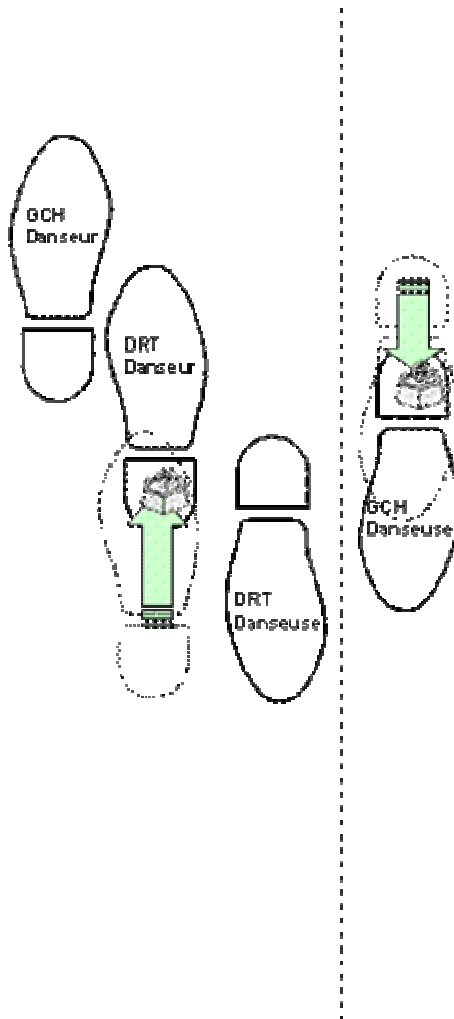


Au temps 3, le danseur avance son pied gauche, transférant ainsi son appui. Cette avance est le premier pas d'un pas chassé. Si l'écart fait sur les temps 1 et 2 a été correctement réglé, le danseur passe à côté de sa danseuse sans la gêner et sans être trop loin.

La danseuse poursuit l'avancée commencée au pas 2. Cette avancée se fait sur la ligne de danse.

En final, pour les deux danseurs, le poids du corps repose sur la jambe ayant bougé.

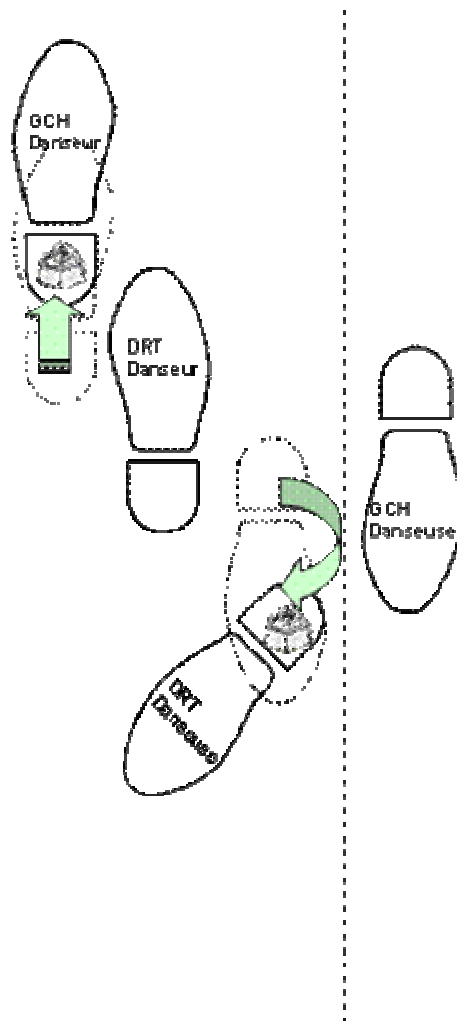
Temps : 0 1 2 3 **et** 4 5 et 6



Au demi temps entre le 3 et le 4, le danseur continue son pas chassé en posant le pied droit légèrement en retrait de son pied gauche. Il transfère alors le poids du corps.

La danseuse effectue également une avancée en pas chassé.

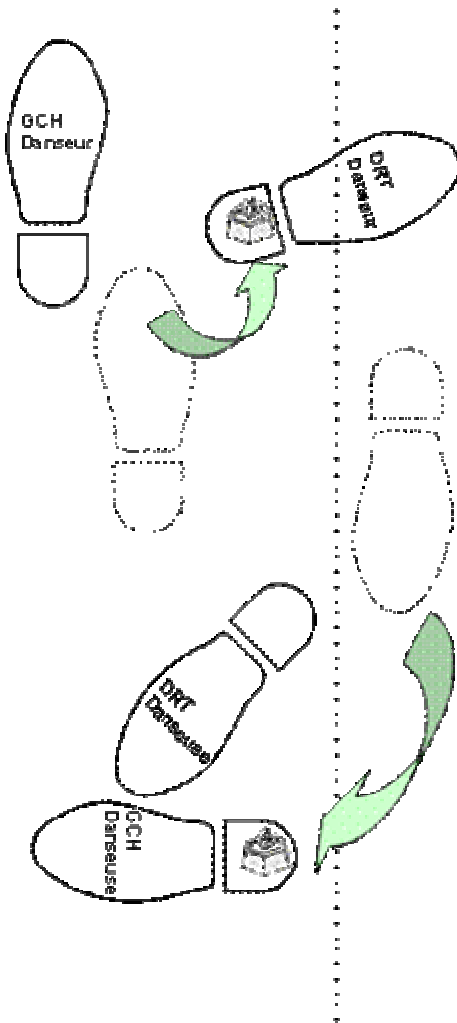
Temps : 0 1 2 3 et **4** 5 et 6



Le danseur termine alors son pas chassé par un pas avant gauche.

La danseuse termine son pas chassé par un pas avant droite, et place ce pied ouvrant l'angle afin de préparer la rotation. Elle en profite pour s'appuyer sur sa jambe en s'abaissant un peu, afin de stabiliser sa rotation.

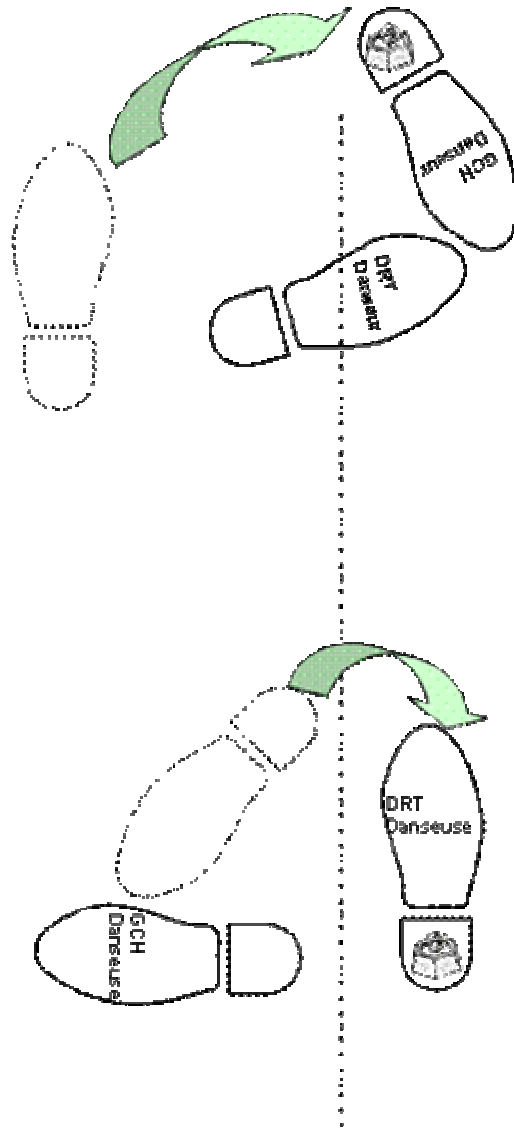
Temps : 0 1 2 3 et 4 **5** et 6



Le danseur place son pied droit sur la ligne de danse en amorçant sa rotation. Le pied droit se place donc sur la ligne de danse avec un angle d'environ 90 degrés.

La danseuse avance son pied gauche au niveau du pied droit.

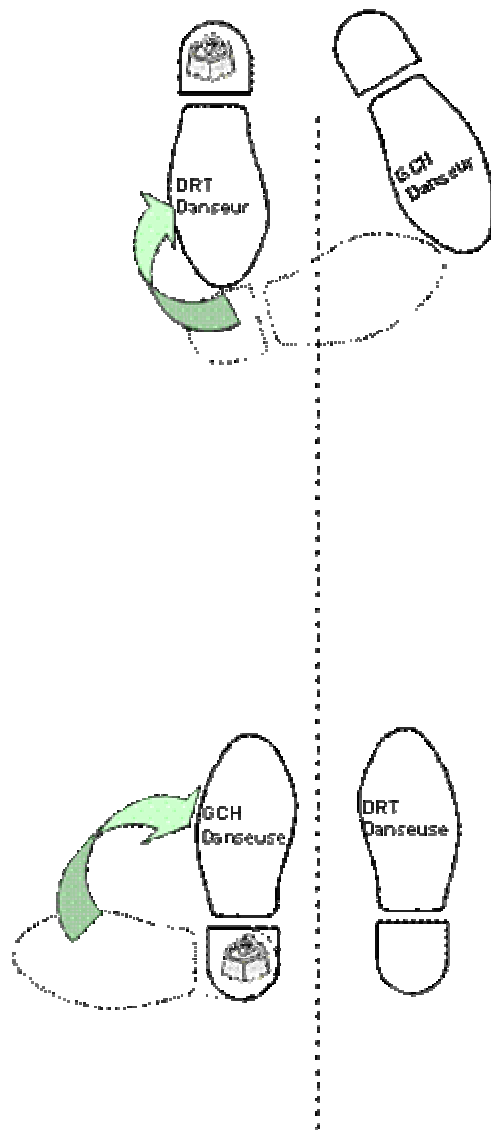
Temps : 0 1 2 3 et 4 5 **et** 6



Le danseur transfère son pied gauche à côté du pied droit, de l'autre côté de la ligne de danse.

La danseuse recule son pied droit pour le replacer de l'autre côté de la ligne de danse, à l'arrière du pied gauche.

Temps : 0 1 2 3 et 4 5 et **6**



Il ne reste plus alors au danseur et à la danseuse qu'à se replacer sur la ligne de danse.

Le danseur recule son pied droit pour le placer parallèlement à la ligne de danse.

La danseuse termine sa rotation en replaçant son pied gauche dans l'axe de la ligne de danse.

Le danseur et la danseuse ont donc effectué un demi tour et se retrouvent face à face sur la ligne de danse. Les transferts de poids doivent avoir libérés le pied gauche du danseur et droit de la danseuse.

La position finale est très proche de la position initiale. La même séquence peut alors s'enchaîner de nouveau.