

# **SWING FOXTROT**

*de Hans Jurgen Schamberger*

*Traduction Olivier Colardelle*

<b>Musique :</b>	Foxtrot 4/4
<b>Tempo :</b>	104 battements par minute
<b>Position :</b>	Foxtrot
<b>Schéma :</b>	Imposé
<b>Séquences requises :</b>	4

## **Description de la danse**

Toute la danse s'effectue en position Foxtrot.

Les pas sont identiques pour les deux partenaires et commence à la fin de la barrière de la largeur.

- **Pas 1** Hvg d'un temps dirigé vers la barrière de la largeur.
- **Pas 2** couru Dvd d'un temps dirigé vers la barrière de la longueur.
- **Pas 3** Hvg de 2 temps finissant vers l'intérieur de la piste.
- **Pas 4** cross-roll Hvd de 2 temps finissant vers la barrière de la longueur.
- **Pas 5** cross-roll Hvg de 2 temps finissant vers l'intérieur de la piste.
- **Pas 6** cross-roll Hvd balancé de 4 temps au total avec le balancé sur le temps 3 et finissant en direction de la barrière de la longueur.

Les trois cross-rolls doivent être patinés à une bonne distance de la barrière afin que la carre dehors du balancé du pas 6 soit bien maintenue vers la barrière de la longueur.

- **Pas 7** Hvg d'un temps dirigé vers la barrière de la longueur.
- **Pas 8** couru Dvd d'un temps.
- **Pas 9** Hvg de 2 temps dirigé vers l'intérieur de la piste.
- **Pas 10** cross-roll Hvd balancé de 4 temps au total avec le balancé sur le temps 3 et finissant en direction de la barrière de la longueur.
- **Pas 11** Hvg d'un temps dirigé vers la barrière de la longueur.
- **Pas 12** couru Dvd d'un temps finissant parallèle à la barrière de la longueur.
- **Pas 13** Hvg de 2 temps finissant parallèle à la barrière de la largeur.
- **Pas 14** Dvd de 2 temps finissant vers l'intérieur de la piste.
- **Pas 15** Dvg de 2 temps finissant parallèle à la barrière de la largeur.

Ces deux carres dedans doivent être bien marquées avec la jambe libre étirée latéralement par rapport au pied porteur.

- **Pas 16** Hvd balancé de 4 temps avec le balancé sur le temps 3 commençant avant l'axe longitudinal et finissant en direction de la barrière de la largeur.

Durant les balancés des pas 6, 10 et 16, la jambe libre doit être étirée et tendue.

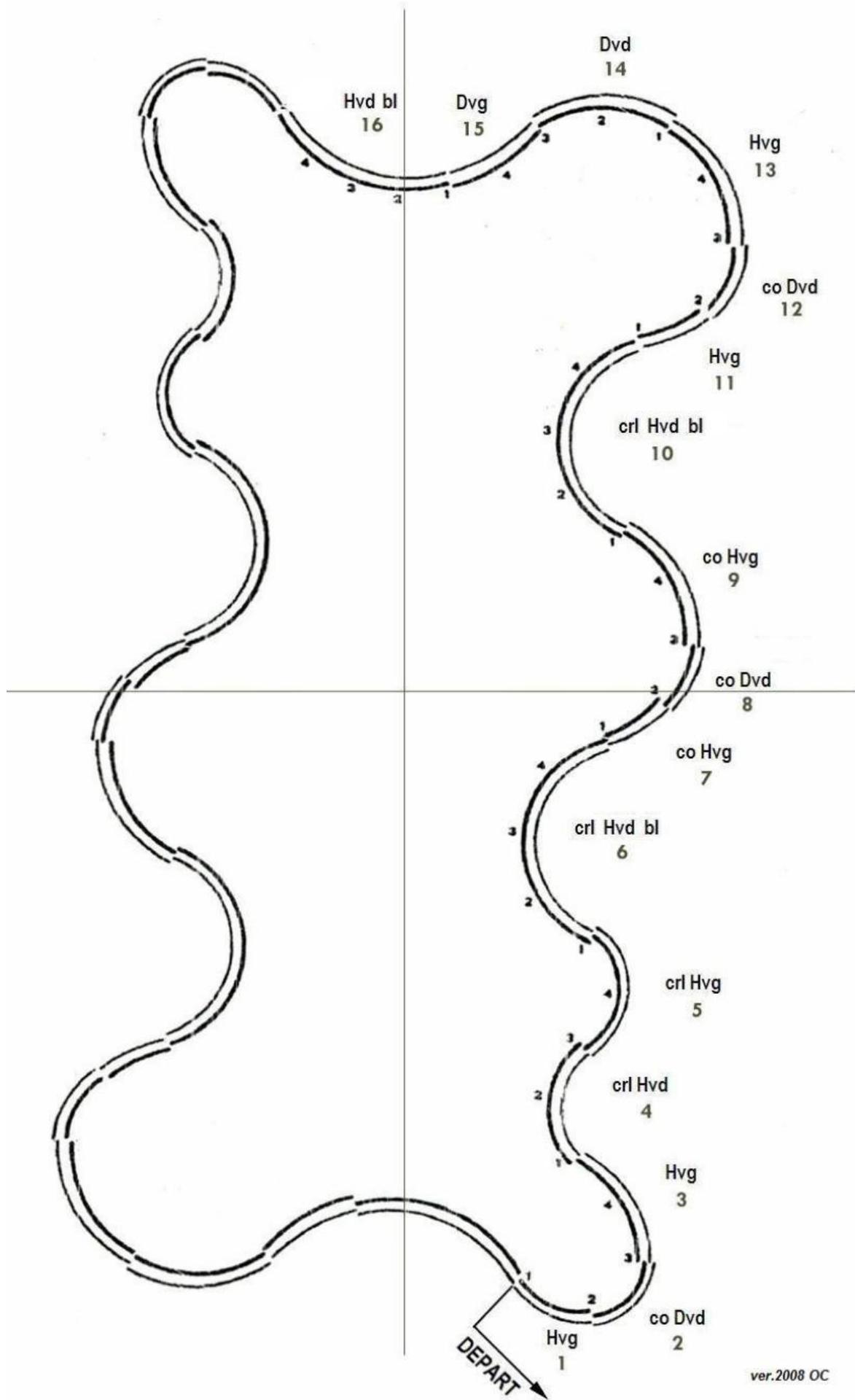
## Points clés

Durant l'évaluation de cette danse, une attention particulière doit être portée aux points suivants :

### SECTION 1 :

- **Pas 1, 2 & 3** : tempo précis des pas.
- **Pas 4, 5, 6 & 10** : exécution technique correcte des cross-rolls patinés avec des carres propres et bien marquées. Les changements d'inclinaison doivent être évidents. La carre externe doit être bien maintenue jusqu'au balancé.
- Faire attention au contrôle de la position foxtrot durant les cross-rolls et à l'unisson des jambes libres pour les balancés.
- **Pas 7, 8 & 9** : tempo précis des pas.
- **Pas 11, 12 & 13** : tempo précis des pas.
- **Pas 14 & 15** : exécution technique correcte des carres dedans bien marquées.
- **Pas 16** : La carre externe doit être bien maintenue jusqu'au balancé.

Pas	Positions	Pas de l'Homme	Battements			Pas de la Femme
			H	les 2	F	
1	Foxtrot	Hvg		1		Hvg
2		co Dvd		1		co Dvd
3		Hvg		2		Hvg
4		crl Hvd		2		crl Hvd
5		crl Hvg		2		crl Hvg
6		crl Hvd bl		2+2		crl Hvd bl
7		Hvg		1		Hvg
8		co Dvd		1		co Dvd
9		Hvg		2		Hvg
10		crl Hvd bl		2+2		crl Hvd bl
11		Hvg		1		Hvg
12		co Dvd		1		co Dvd
13		Hvg		2		Hvg
14		Dvd		2		Dvd
15		Dvg		2		Dvg
16		Hvd bl		2+2		Hvd bl



ver.2008 OC