

DANCE

TECHNIQUE

Notre but premier, c'est bel et bien de danser. Alors, autant le faire dans les meilleures conditions possibles. Loin de moi l'idée de vous "embêter" en cours avec trop de détails techniques : nous sommes tous sur la piste pour nous amuser, avant toute chose. Mais peut-être que quelques-uns parmi vous seraient intéressés d'en savoir un peu plus... Alors je profite d'une page pour donner quelques informations "techniques". Commençons par la position des pieds... Il faut bien commencer par quelque chose, n'est-ce pas ? Bonne lecture et... ne vous emmêlez pas les pieds !

Il existe 5 positions de base pour correctement placer ses pieds. Regardez-les attentivement, et vous vous apercevrez que vous les avez déjà toutes utilisées dans une danse ou une autre.



1ère position

Les pieds sont l'un près de l'autre, parallèles. C'est généralement la position de départ d'une danse ou encore pour des tours sur place.



2e position

Les pieds sont toujours placés parallèlement, écartés de la largeur des épaules, environ. .



3e position

Le talon est placé dans l'alignement de l'intérieur de l'autre pied. C'est extrêmement bon pour l'équilibre. On l'utilise pour réaliser des triple steps, notamment sur les rythmes de polka.



3e position étendue

Le pied placé en avant s'éloigne du pied d'appui. On l'utilise dans de nombreux tours.



4e position

C'est un pas de marche normal. Les pieds se dirigent dans la direction donnée, en avant ou en arrière.



5e position

L'alignement se fait par rapport au talon du pied de devant et la pointe de l'autre pied. Cette position est utilisée pour les Rock Steps, notamment.



5e position étendue

Les pieds gardent la même position que précédemment, mais éloignés l'un de l'autre. C'est une position utilisée pour les tours en déplacement. Elle est excellente pour garder l'équilibre et avoir une belle attitude sur la piste de danse.



position "bloquée" (lock)
en 1ère ou en 2e position



Juste pour rigoler...

POSITION A NE SURTOUT PAS REPRODUIRE.....