

N'OUBLIEZ PAS DE PIVOTER

"Thème préparé et présenté par David Linger lors du colloque NTA d'Arrou - session Août 2013"

Objectif de cet atelier : vous faire prendre conscience que chaque rotation doit être réfléchie, analysée, préparée et maîtrisée. Ne tournez jamais au hasard, au risque de vous blesser. Vous devez savoir où arriver avant de tourner !!!

Les points à retenir :

Avant de vous engager dans les tours, les changements de direction, prenez le temps de découvrir la mécanique de votre corps, de ressentir les choses de l'intérieur et de jouer avec tout cet ensemble de techniques :

- | | | |
|---------------------|------------------------|----------------------------|
| - Posture | - Centering | - Movement |
| - Balance | - Contra Body Movement | - Port de bras |
| - Body Movements | - Floor Alignment | - Spot |
| - Carriage | - Frame | - Torque |
| - Center | - Footwork | - Weight Change / Transfer |
| - Center of Gravity | - Isolation | |

Note : retrouvez toutes les définitions des termes cités ci-dessus dans votre lexique NTA

Affinez vos points forts, travaillez vos points faibles. Plus vous maîtriserez cette technique, plus vous aurez plaisir à danser. Préservez votre capital santé, mettez tous les atouts de votre côté et surtout ne négligez pas votre relation avec le sol (*chaussures souples avec semelle pour favoriser la « glisse », bottes de danse*).

Exemples de rotation d'après les danses proposées au Fil de la Danse ou sur la playlist du bal :

➤ **Turning Vine** : 50 WAYS (section 2), FOOTLOOSE (section 1), NOMES PER TU (section 2)

➤ **Triple ½ Turn** :

⇒ sur place : CALIFORNIA BLUE (section 3 & 4 : devenu progressif sur le Dance Floor !!!)

⇒ progressif : BADDA BOOM BADDA BANG (section 2), DRIVEN (section 4 & 6), COUNTRY GIRL SHAKE (section 1), LOVE'S GONNA MAKE IT, SKIFFLE TIME (section 1 & 8), TOMORROW NEVER KNOWS (section 3)

⇒ la rotation puis en avant : DANCING VIOLINS (section 4 & 5)

⇒ en arrière puis la rotation : CAUGHT IN THE ACT (section 3 : devenu progressif sur le Dance Floor !!!), GOOD TIMES WILL STAY (section 6 : sur la fiche de danse, ce pas est noté « Coaster ½ Turn » mais il peut s'apparenter à un triple arrière ½ tour)

➤ **Triple ¼ Turn** :

⇒ la rotation puis sur le côté : BALADA (section 1 choré de M. Chabret ; section 2 & 4, partie B choré de F. Sittrop), COUNTRY GIRL SHAKE (section 2), DHSS (section 4 : devenue en avant sur le Dance Floor !!!), MR POLICEMAN (temps 3&4 de la section 1)

⇒ sur le côté puis la rotation : MAKE THIS DAY (section 5), CALIFORNIA BLUE (section 5)

⇒ la rotation puis en avant : JAMBALAYA (section 4), MR POLICEMAN (temps 1&2 de la section 1)

➤ **Triple + Step ½ Turn** :

⇒ S.B.S = SHUFFLE BOOGIE SOUL (section 4)

➤ **Step ½ Turn (Chase Turn)** :

⇒ CALIFORNIA BLUE (section 1 & 2)

⇒ DANCING VIOLINS (section 1 & 2)

⇒ DRIVEN (section 2)

⇒ OPEN HEART COWBOY (section 7)

⇒ PATIENT HEART (section 6)

⇒ Z DANCE 974 (section 2)

➤ **Step ½ Turn + Hook :**

- ⇒ 50 WAYS (section 4)
- ⇒ GOOD TIMES WILL STAY (section 5 & 7)

➤ **Step ½ Turn + Pivot :**

- ⇒ COUNTRY 2 STEP (section 1)

➤ **Step ½ Turn + Full Turn (Travelling Pivot) :**

- ⇒ AMAME (section 4)
- ⇒ I RUN TO YOU (section 5)
- ⇒ MR POLICEMAN (section 4)

➤ **Step ½ Turn Step + Full Turn Step :**

- ⇒ MAKE THIS DAY (section 5 & 6)

➤ **Step ½ Turn Step + Pivot Touch :**

- ⇒ MESSED UP TO MEMPHIS (section 6 & 8)

➤ **Monterey Turn :**

- ⇒ GALWAY GIRLS (section 4)
- ⇒ PICK A BALE (section 1)
- ⇒ SINGING ME HOME (section 4 choré de F.Guillet)

➤ **Monterey Spin + Sweep :**

- ⇒ RED CAMARO (section 3)
- ⇒ WHAT SAY (section 5)

➤ **Spiral Turn :**

- ⇒ GLEEFULLY THERE (section 4)
- ⇒ GOOD TIMES WILL STAY (tag)
- ⇒ MAGIGO (section 3 & 4)

Les exemples ne manquent pas vu le panel de danses dans nos répertoires. Vous pouvez aussi tester les Sailor Turn, Chaîné, Vine en Figure de 8, etc... Accordez du temps à chaque danse et travaillez bien vos préparations pour de meilleures rotations et réceptions !!!

Exercices de mise en pratique :

- Section 5 et 6 de MAKE THIS DAY
- Section 4 de GOD BLESSED TEXAS
- Apprentissage de GOOD TIMES WILL STAY

Vous voilà désormais armés pour travailler d'une manière différente, plus réfléchie. Vos pieds servent de points de contact et d'appui sur le sol, inutile de les surveillez constamment !!! Utilisez tout votre corps pour évoluer dans votre espace de danse, visualisez vos enchaînements et surtout, prenez du plaisir...

Ne récitez pas vos danses ; vivez les et ressentez les... Chantez vos pas !!! Vous serez encore plus en osmose avec la musique...