

FOX-TROT

Battements 160 à la Noire

Mesure à quatre temps, deux temps par pas

Marche. — *1^{er} temps* : Porter le pied droit en avant. — *2^e temps* : Arrêt, recommencer avec l'autre pied. Ne pas mettre deux temps pour faire un pas, mais un temps de façon à marquer un temps d'arrêt, sinon c'est du one step sur de la musique de fox-trot.

Pas de côté - (fig. 1). — *1^{er} temps* : Un petit pas du pied droit à droite. — *2^e temps* : Assembler le gauche au droit, reprendre la marche en avant du pied droit.

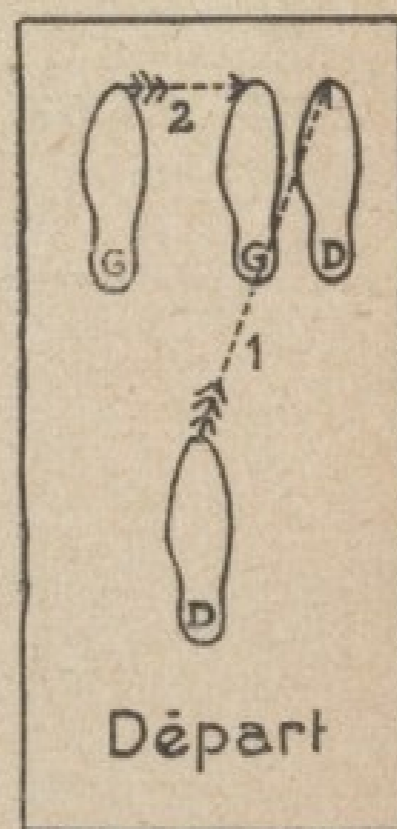


Fig. 1

Assemblés de côté - (fig. 2). — *1^{er} temps* : Porter le pied gauche de côté dans le sens de la danse.

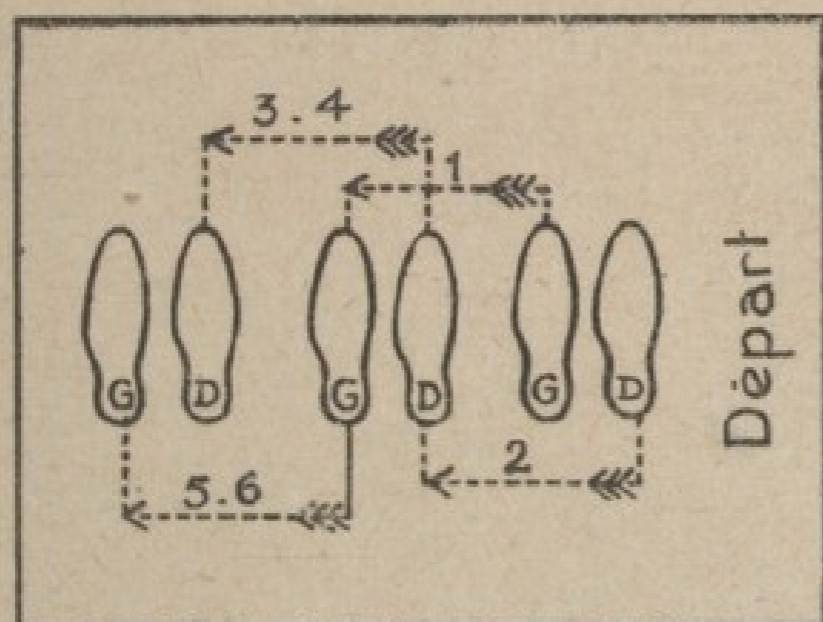


Fig. 2

— *2^e temps* : Assembler le droit au gauche. — *3^e temps* : Reporter le pied gauche à gauche. — *4^e temps* : Arrêt. — *5^e temps* : Assembler le droit au gauche. — *6^e temps* : Arrêt.

Pas du cheval - (fig. 3). — *1^{er} temps* : Faire un petit

pas du pied gauche à gauche en conservant le poids du corps

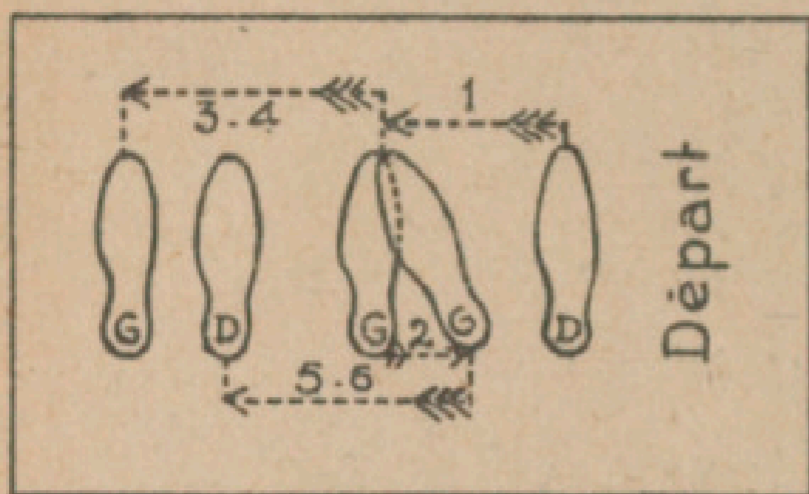


Fig 3

sur le pied droit. — 2^e temps : Arrêt. — 3^e temps : Porter à nouveau le pied gauche plus loin, cette fois en portant le poids du corps dessus. — 4^e temps : Arrêt. — 5^e temps : Assembler le pied droit au pied gauche. — 6^e temps : Arrêt.

Pas piétinés - (fig. 4). — Ce pas est l'ancien changement de pas, mais il se fait sur place. Après un pas de marche du pied droit (2 temps), assembler le pied gauche au droit (1 temps), soulever le pied droit et le reposer. Aussitôt à la même place (1 temps), reprendre la marche à deux temps du pied gauche.

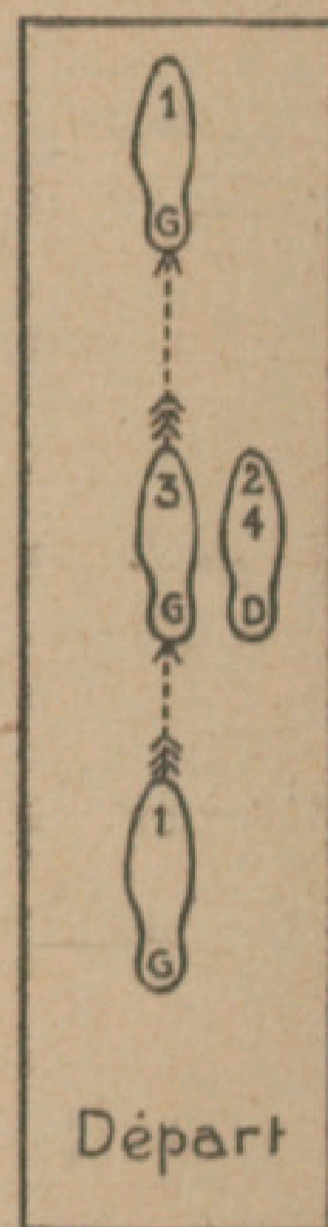


Fig. 4

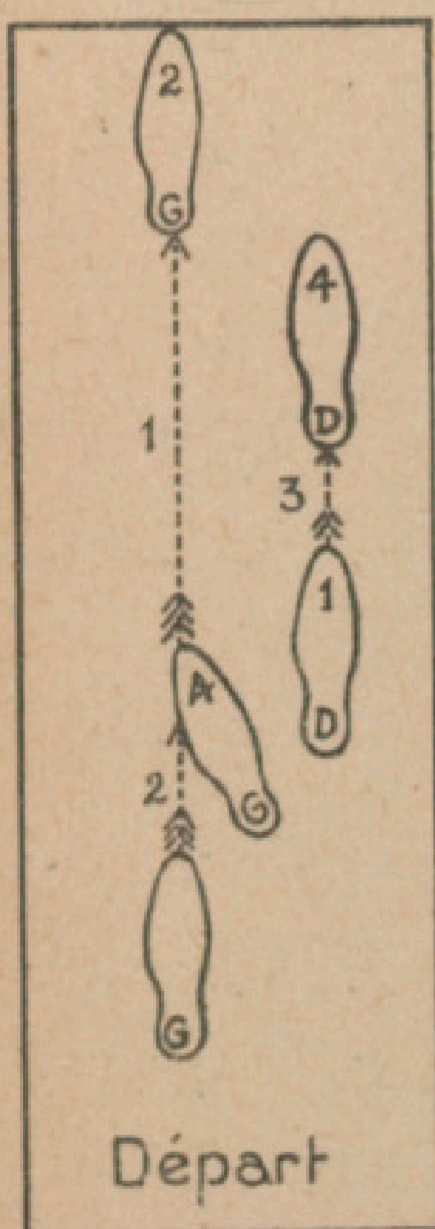


Fig. 5

Jazz - (fig. 5). — Ce pas se fait en avant, en arrière et en tournant à gauche ou à droite. — 1^{er} temps : Un petit pas du pied droit en avant. — 2^e temps : Assembler le pied gauche au pied droit. — 3^e temps : Un grand pas du pied droit en avant. — 4^e temps : Arrêt.

Jazz en tournant à droite - (fig. 6). — 1^{er} temps : Un petit pas du pied gauche à gauche et en tournant à droite. — 2^e temps : Toujours en tournant, assembler

le pied droit au pied gauche. — 3^e temps : Un pas du pied gauche en arrière. — 4^e temps : Arrêt.

Recommencer en partant du pied droit à droite pour finir le tour complet avec le deuxième pas de Jazz.

Pour tourner à gauche, reprendre en sens inverse avec le pied opposé.

Pas courus. — Ces pas se font par trois, un pas par temps, suivis d'un temps d'arrêt, soit en avant, soit en arrière. Ces pas accompagnent généralement le pas de Jazz.

Pivots. — La même chose que le One Step avec deux temps par pas.

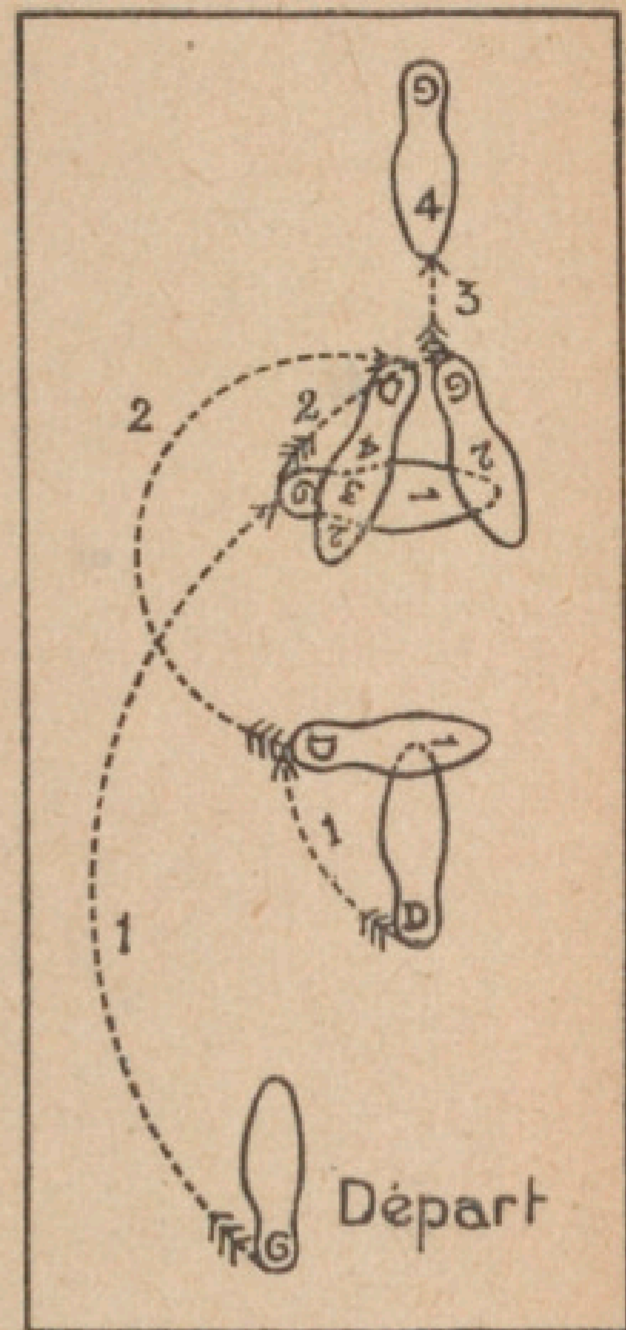


Fig. 6

.....

Pas de Fantaisie

Avec les pas précédents, vous pouvez composer à l'infini des pas de fantaisie :

Exemple. — Un pas de Jazz en tournant à droite et en partant du pied gauche, trois pas courus en arrière en partant du pied droit, un temps d'arrêt et un pas de Jazz en partant du pied gauche.