

## Swing bàsic girant la guiada en rock step

Swing basic normal però fent girar a la guiada en el rock step (que no és endarrere - "back step"- sinó més aviat endavant).

(1i2): Triple step1

(3i4): Triple step2

(5): aixequem la ma esquerra, i gira la guiada en sentit antihorari per sota del nostre braç mentre nosaltres girem 180 graus en sentit horari.

(6): s'acaba la figura i acabem de col·locar-nos el guia on ella estava en (1) i ella col·locar-se on nosaltres estàvem en (1), posició frontal de nou.

## Swing bàsic girant la guiada en triple step1

Swing basic normal però fent girar a la guiada en el triple step1.

(1i2): Triple step1: (1) aixequem la ma esquerra per que la guiada comenci a girar per sota en sentit antihorari

(3i4): Triple step2

(5-6): Back step

## Swing bàsic rotant agafats els dos

(1i2): Triple step1

(3i4): Triple step2

(5): avancem peu esquerra per col·locar-lo pràcticament darrera d'on estava situada la guiada (casi) i la nostra ma dreta la col·loquem darrera el seu homoplat esquerra

(6): arronsem la guiada amb el nostre braç dret mentre rotem amb el cos (i braç sense moure's relativament respecte l'eix del cos) 180graus de cop en sentit horari mentre alliberem la ma esquerra per deixar anar la ma dreta de la guiada, amb el que la guiada surt "disparada" davant nostre, i guia i guiada quedem en posicions intercanviades respecte les que teníem en (1). Acabem, es clar, en posició frontal.

## Swing bàsic girant la guiada amb canvi de mans

Swing basic normal però fent girar a la guiada en el triple step1, i canviant de mà en triple step2.

(1i2): Triple step1: (1) aixequem la mà esquerra per que la guiada comenci a girar per sota en sentit antihorari

(3i4): Triple step2: mentre el fem amb els peus canviem les mans que teníem agafades (l'esquerra del guia agafava la dreta de la guiada) per passar a agafar amb la ma dreta del guida l'esquerra de la guiada.

(5-6): Back step normal

(5-6) Separació i llançament rotacional de la guiada cap a nosaltres.

(5) Avancem el cos trepitjant amb el peu esquerra cap a l'esquerra i aixecant lleugerament el peu dret, mentre desplaçem la nostra mà dreta (amb la mà esquerra de la guiada agafada) cap endavant de l'eix imaginari que uneix els cossos del guia i de la guiada.

(6) Trepitgem enèrgicament amb el peu dret sobre el terra mentre desplaçem igual d'enèrgicament el nostre braç dret cap en darrera de la línia imaginària d'abans, amb el que ajudem a que la guiada faci un gir rotacional en sentit antihorari (que em penso que fa una volta només de 360 graus, però no n'estic segur si en pot fer dos) per davant nostre mentre es desplaça tota ella traslacionalment de la nostra dreta a la nostra esquerra, i en acabar el seu gir rotacional i traslacional llavors ens tornem a agafar la mà esquerra del guia amb la mà dreta de la guiada, en posició lateral plana (tots dos de costat sobre el mateixa pla imaginari, guia a la dreta i guiada a l'esquerra mirant en la mateixa direcció).

## Swing bàsic girant individualment els dos

Si volem girar els dos, cal que en el "back step" indiquem a la guiada molt clarament amb el braç que anem a girar. I això es fa:

5: La nostra mà esquerra (guia) se'n va cap a l'esquerra (tenint la ma dreta de la guiada agafada, of course!).

6. La ma esquerra (guia) se'n va cap a la dreta, mentre comencem a girar el guia en sentit horari i la guiada en sentit antihorari

(1i2) "triple step" mentre estem girant com s'ha indicat a 8.

(3i4) "triple step", mentre recuperem posició, i

(5-6) "back step" normal.

## Gir Americà baix (deixant mà)

"American Spin", segons va dir Pep, de Ball i ball.

"Gira la guiada per empenta de ma esquerra" en el (3) de (3i4).

## Gir Americà alt (mantenint mà agafada)

Similar a anterior però mantenint la ma agafada de la guiada mentre l'acompanyem el seu gir horari.

## "Throw out"

Comencem en posició lateral.

(1i2) Triple step1, mentre llencem la guiada cap endavant i obrim la figura de posició lateral a posició frontal

(3i4): Triple step2, en posició frontal, ara ja.

(5-6): back step normal.

# Tuck turn

Comencem en posició lateral, agafats amb ma dreta guia a cintura guiada i ma esquerra guia a ma dreta guiada.

(1i2) Triple step1, aixecant la ma esquerra i braç del guia

(3i4): Triple step2, amb ma dreta acompanyem a la guiada a rotar en sentit horari per sota del braç esquerra del guia, mantenint la ma esquerra del guia agafant la ma dreta de la guiada (acabant en posició frontal).

(5-6): back step normal.

## “Kick the duck”, o “Skip up”

Igual que en lindy “passeig de kicks” (malgrat els “profes” no han manat aixecar tant la cama en 5).

## Boogie circle

L'inici és com una "prima" de Salsa. Inicialment agafats frontalment d'una ma. Estirem a la guiada, l'agafem llavors amb la nostra ma dreta (guia) a la cintura de la guiada. Rotem sobre posició inicial uns 3/4 de volta (amb l'impuls del guia en agafar la guiada). Es pot acabar la figura passant el guia sota el braç dret de la guiada, mentre girem ,, (aprox.)