

# Swing out

- Descripció del pas
- Swing out
- Swing-out Cortines Circle i final guai
- Swing out amb Gir Intern (Inside turn) i Gir Extern (Outside turn)

## Descripció del pas

Guia i guiada, un al costat de l'altre (guia a l'esquerra, guiada a la dreta)

El contrari del LindyCircle: per passar d'estar de costat a estar de cara.

Pas bàsic del Lindy Hop (hi ha gent que li diu pas "Lindy Basic"). No per bàsic significa senzill d'aprendre, i hi ha gent que després de molts anys encara continua practicant i millorant el seu estil del pas bàsic. Guia i guiada, un al davant de l'altre, de cara. La ma esquerra del guia és agafada a la ma dreta de la guiada.

Passos:

(1-2) Rockstep: (1) peu esquerra a darrera mentre aixequem el dret en la mateixa posició, (2) peu dret a terra mentre aixequem el peu esquerra del terra (3i4) Pas triple: avança i gira 180 en sentit horari; (5-6) Pas doble: gira els 180 graus restants (7i8) Pas triple.

Comentaris: (1): Guia comença amb peu esquerre endarrere (rockstep) i braç dret aixecat estirat per darrera l'esquena seguint la mateixa direcció i moviment que la cama esquerra quan va endarrere. Recordar agafar la ma de la guiada mantenint les mans a l'alçada del melic.

## Swing out

### Swing-out Cortines Circle i final guai

### Swing out amb Gir Intern (Inside turn) i Gir Extern (Outside turn)

O vist des d'un altre angle:

"Outside turn". **Nota:** Compte pel guia per que s'acaba la figura tenint agafada la ma dreta de la guiada amb l'esquerra del guia a l'enrevés de com normalment. I una de les formes fàcils de continuar (sense forçar bruscament el canvi de posició de la ma del guia) és continuar amb figures de sis temps en que es fa passar a la guiada per sota del braç esquerra del guia fent-la rotar en

sentit antihorari.