Passos individuals de Boogie-Woogie

Pas Swing bàsic (de B-W)

Similar al pas bàsic de Lindy Hop (posició frontal), però enlloc de fer:

(1-2) “rockstep”
(3i4) “triple step”
(5-6) “go-go”
(7i8) “triple step”

al Swing bàsic (de Boogie-Woogie) comencem a l'inrevés:
(1i2) “triple step
(3i4) “triple step"
(5-6) “back step” (que és igual que el “rock step”, però a Bergen semblen dir-li així 😀

"Kick ball change" (o "Heel ball change")

Es fa un 5i6 posterior als dos triples.
(5) Patada baixa amb el taló esquerra del guia
(i) Peu esquerra del guia trepitja terra
(6) Peu dret del guia trepitja terra.

- El heel ball change no es fa massa sovint en el ball de B&W, sinó que només de tant en quant.

Palavulé

En general sembla un swing basic normalet, però té una particularitat que et fa sentir que estàs volant! 😀. Durant el swing basic, tant el primer triple step (1i2) com el segon (3i4) la cama que comença el triple step per davant continua davant en acabar el triple step, en canvi en el Palavulé, el triple step es comença amb una cama davant de l’altre i s’acaba amb situació invertida: la que havia començat davant en 1 acaba a darrera en 2. I el mateix en el segon triple step, la cama que comença en 3 per davant acaba en 4 a darrera. 5 - 6 és un back step normal. Pas a pas queda:

- Pas swing basic normal:

Triple step1 (1i2):
(1): comencem avançant el peu esquerra (guia) recolzant tot el pes sobre la seva punta, i aixecant el peu dret per darrera la cama esquerra.
(i) (pas + curt): es retorna el pes del cos momentàniament sobre la punta del peu dret que es manté darrera de la cama esquerra, i aixequem a l’hora el peu esquerra del terra.

(2): es retorna el pes sobre el peu esquerra, i la punta del peu dret ara ja no s'aixeca del terra en acabar, sinó que roman tocant terra per darrera del peu esquerra.

Triple step2 (3i4):
Igual que triple step1, però començant amb la punta del peu dret que avança en (3).

- Pas swing Palavulé:

Triple Step1 (1i2):
(1): comencem avançant el peu esquerra (guia) recolzant tot el pes sobre la seva punta, i aixecant el peu dret per darrera la cama esquerra.
(i) (pas + curt): es retorna el pes del cos momentàniament sobre la punta del peu dret que s'avança per davant del peu esquerra, i aixequem a l'hora el peu esquerra del terra que comença a desplaçar-se cap endarrere de la posició del cos.
(2): es retorna el pes sobre el peu esquerra deixant-lo caure per darrera d'on el teníem en (1) i per descomptat per darrera del peu dret (que ja se li ha avançat en (i)), i la punta del peu dret s'aixeca momentàniament del terra.

Triple step2 (3i4):
(3): comencem ara amb el peu dret però enlloc de voler avançar-lo de posició fem el primer pas retrocedint lleugerament, i col·locant tot el pes del cos sobre la seva punta, mentre aixequem la punta del peu esquerra que comença a avançar
(i): avancem el peu esquerra col·locant el nostre pes sobre la seva punta, i aquest queda per davant del peu dret, que de seguida s\aixeca i es comença a desplaçar cap a darrera del la cama esquerra,
(4): avança el peu dret cap a l'esquerra i per darrera del cos mentre aixequem la punta del peu esquerra

Back step (5-6):
(5): punta del peu esquerra a terra i s'aixeca la del peu dret
(6): peu dret avança fins a col·locar-se a la mateixa alçada que el peu esquerra que queda quiet, per tornar a començar el següent triple step.

Flying basic (Acollonant!)

(i1i2)
(i3i4)
(5-6)
"And one and two, and three and four, heel ball change".