

# LES 5 POSITIONS DE PIEDS

**1ère**

Position d'attente  
PDC reparti sur les deux pieds

Les deux pieds sont joints, pointes légèrement orientées vers l'extérieur.

Utilisée surtout pour les 1/2 T "on spot"

**Lock**

Cross serré, les pieds sont fermés ensemble. Les pieds sont croisés dans la position inverse de l'habitude

Autre utilisation surtout dans le départ d'un "Jazz Box Carré"

**2ème**

Position d'attente ou de départ d'un encaînement de côté.

Les pieds sont parallèles et espacés de la largeur du bassin.

Utilisée surtout pour les tours complets "on spot"

**Lock**

Cross, les pieds sont écartés et croisés dans la position inverse de l'habitude

Autre utilisation: Surtout dans le départ d'un "Jazz Triangle"

**3ème**

Talon du pied dans le creux de l'autre. Buste légèrement orienté dans la direction du pied d'ouverture

Utilisé pour: Shuffle, et mouvement basics du swing.

**Etendue**

**Ouverte**

Pour la position départ promenade et pour tout mouvement de la jambe d'ouverture: kick, kick ball change, hook combination etc...

**4ème**

Pieds en position 'un devant l'autre' ou 'un derrière l'autre'

Pas pouvant être effectué en avant ou en arrière.

Les pieds sont parallèles.

C'est le pas de marche: "WALK"

**FOLLOW THROUGH**

Le pied libre passe près du pied qui supporte le poids du corps avant d'engager un nouveau pas ou de changer de direction.

**5ème**

Les pieds sont positionnés dans un rapport "talon-pointe" ou "pointe-talon". C'est une position utilisée dans: Toe cross, heel cross et dans les pas croisés Vine et Rock step.

**Etendue**

Le pied libre est avancé d'une longueur d'un pas court, il est légèrement tourné vers l'extérieur. Les pieds sont à plat face à la ligne de danse. Cette position est utilisée surtout pour préparer un tour (1/4, 1/2, Full turn...)