|  |  |
| --- | --- |
| ROCKER FOXTROT - COUPLE | |
| By: Erik Van Der Weyden & Eva Keats | |
| *Música:* | *Foxtrot 4/4* |
| *Tempo:* | *104 beats por minuto* |
| *Posiciones:* | *Foxtrot – Waltz* |
| *Patrón:* | *Fijo* |

La danza, que comienza en la línea media de la pista (mitad del lado corto), forma tres lóbulos hacia el lado largo de la barrera y dos hacia el centro de la pista. El patrón de la danza cubre la mitad de la pista, por lo tanto, una vuelta alrededor de la pista se compone de dos secuencias de la danza.

Los pasos del 1 al 4 son los mismo para ambos patinadores, son patinados en posición Foxtrot y forman un lóbulo que se abre inicialmente hacia el lado largo de la barrera y sucesivamente se convierte en paralelo a ella. Este lóbulo consiste en un LFO (paso 1) un cross chasse XCh-RFI (paso 2), un LFO progresivo (run, paso 3), seguido de un RFI progresivo (run, paso 4).

Paso 5 para la mujer es un progresivo LFO-swing-rocker de cuatro tiempos ejecutados mientras el hombre patina un LFO progresivo (5a) y un RFO (5b) cada dos beats; estos pasos van dirigidos inicialmente hacia el centro de la pista, a continuación, paralelo al eje largo, y finalmente hacia el lado largo de la barrera.

El rocker de la mujer en el segundo beat (paso 5), precedido de un swing delante de la pierna derecha libre, que facilita la ejecución del giro, es ejecutado por la mujer solo después de que el pie libre pasó el pie de apoyo y al mismo tiempo la mujer cruza el trazado del pie de apoyo del hombre (paso 5ª).

La pareja asume una posición de Vals en el paso 5b.

Al final del rocker, la mujer realiza una flexión suave de la rodilla del pie de apoyo que coincide con la flexión de la rodilla del hombre en el paso 5b (RFO). El movimiento de la pierna libre de la mujer en el tercer y cuarto tiempo del paso 5 es libre de interpretación.

En el paso 6 del hombre realiza un LFO dirigido hacia el lado largo de la barrera seguido de un tres (en el segundo tiempo), mientras que la mujer realiza un RBO de dos tiempos. La pareja mantiene la posición de Vals a través de los pasos 7a, y en el paso 7b reanuda la posición Foxtrot.

Paso 7a para el hombre (dos tiempos), compuesto de un RBO comenzando hacia el lado largo de la barrera y convirtiéndose en paralelo a ella, es seguido por un mohawk LFO, 7b (dos tiempos), que se aleja de la barrera y hacia el eje largo.

Para el paso 7 de la mujer que es un mohawk LFO por cuatro tiempos en el que el movimiento de la pierna libre es libre de interpretación. Con el paso 7b la pareja vuelve a posición Foxtrot. El control de esta posición después del mohawk del hombre, es importante porque en la rotación de este paso, si no se controla con una buena postura, tiende a hacer que la mujer se mueva en frente y lejos del hombre.

Paso 8 es, para ambos patinadores, un XR-RFO dirigido hacia el eje largo donde la pareja debe realizar un cambio evidente de inclinación de la línea de base del cuerpo y un cambio de trayectoria del paso anterior.

Paso 9 es un progresivo (run) de dos tiempos que comienza hacia el eje largo y se convierte en paralelo al mismo.

Paso 10, un RFO progresivo (run) que se trae hacia el lado largo de la barrera, completa el lóbulo comenzado por el paso 8.

Con el paso 11, un LFO de dos tiempos ejecutados por la pareja con la pierna libre extendida atrás, el hombre está obligado a mantener a su pareja cerca de su cadera derecha para preparar y facilitar la ejecución del paso siguiente (mohawk cerrado), dirigido hacia la barrera del lado largo y termina paralela a ella.

Paso 12, mohawk cerrado RBO (dos tiempos), realizado con la punta del pie libre colocado en la parte exterior del talón del pie de apoyo, se ejecuta en paralelo a la barrera de lado largo y termina lejos de ella. Después del mohawk cerrado, los patinadores siguen una rotación lenta del cuerpo en sentido horario combinado con presión suficiente en el filo exterior en preparación para el paso 13.

Durante el paso 13, XF-LBI, cruzar el trazo de los pies se produce debido al cambio en la posición de la mujer que, después de haber sido hecha para quedar ligeramente detrás del hombre, le permite colocar su pie en un RFI (paso 14).

Step 14, a mohawk RFI which concludes the dance bringing the couple parallel to the short side of the rink, must be skated by the man without stepping over the woman’s foot.

Paso 14, un mohawk RFI que concluye la danza con lo que la pareja en paralelo al lado corto de la pista, debe patinar al lado del hombre sin pasar por encima del pie de la mujer.

**Durante la evaluación de esta danza, se debe prestar atención particular a los siguientes elementos:**

* Precisión en el timing, la técnica del paso, y el patrón prescrito y posiciones.
* Ejecución del crossed chasse (paso 2) con los pies cerrado y paralelos.
* Paso 5: ejecución correcta del rocker de la mujer en el segundo tiempo con filos bien definidos; el patín de apoyo de la mujer debe cruzar el trazado del pie de apoyo.
* Pasos 5a, 5b y 6 para el hombre deben ser claros filos externos.
* Paso 6 para el hombre es un LFO (no un cross-roll); paso 6 para la mujer (RBO) debe estar dirigido hacia el lado largo de la barrera y no paralelo a ella; paso 6 para la mujer es un stroke.
* Paso 7: la pareja debe permanecer cerca y mantener una posición Foxtrot sin separarse.
* Paso 11 debe ser un filo externos dirigido inicialmente hacia el lado largo de la barrera y sucesivamente paralelo a la misma.
* Ejecución técnica correcta del Mohawk cerrado (paso12).
* Paso 13 para ambos patinadores un XF-LBI mantenido en filo interno a través del paso: con frecuencia la mujer, porque se mueve detrás del hombre, tiende a cambiar su filo a externo.
* En el paso 14, mohawk RFI, el hombre debe evitar pasar por encima del pie de la mujer.

**ROCKER FOXTROT – KEY POINTS**

**SECCIÓN 1**

1. Paso 5: ejecución correcta del Run-Swing-Rocker, manteniendo el filo externo antes/después del giro, dirigido hacia el centro de la pista. El rocker de la mujer debe ser precedido por un swing adelante de la pierna libre (no un dropped chasse), todo en el beat 1 del paso. La ejecución del rocker de la mujer es en el tiempo dos con filos bien definidos. El pie de apoyo de mujer debe cruzar el trazado del pie de apoyo del hombre (paso 5a).
2. Paso 6: ejecución correcta del roll (filo atrás externo a un stroke externo atrás) en posición Vals (no Tango).

**SECCIÓN 2**

1. **Pasos 11-12:** (LFO run y RBO): ejecución correcta del mohawk cerrado, (el pie libre se convierte en el pie de apoyo ubicado en la parte exterior del patín de apoyo y se hace sucesivamente un strock del pie izquierdo a una posición adelante); mantener el control de la posición Foxtrot de la pareja durante la ejecución del mohawk cerrado.
2. **Paso 13:** ejecución correcta del cross adelante, paso 13, para ambos miembros de la pareja un XF-LBI manteniendo el filo interno a través del paso (con frecuencia la mujer, porque se mueve detrás del hombre, tiende a cambiar el filo a externo).
3. Paso 14: ejecución correcta del Mohawk, manteniendo el control de la posición de Foxtrot; el hombre debe pasar sobre el pie de la mujer. El filo debe ser interno, pero es comúnmente ejecutado mal en plano (con frecuenta la mujer, porque se mueve detrás del hombre, tiene a cambiar su filo a externo, o el hombre, porque pasa sobre el pie de la mujer, tiene a cambiar el filo a plano o externo).