|  |  |
| --- | --- |
| ROCKER FOXTROT (SOLO) | |
| By: Erik Van Der Weyden & Eva Keats | |
| *Música:* | *Foxtrot 4/4* |
| *Tempo:* | *104 beats por minuto* |
| *Patrón:* | *Fijo* |

La danza, que comienza en la línea media de la pista (media 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 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 es una progresivo LFO-swing-rocker de cuatro tiempos 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, realizado en el segundo tiempo (del paso 5), está precedido por un movimiento hacia adelante de la pierna libre derecha, lo que facilita la ejecución del giro, y es ejecutado por el patinador sólo después de que el pie libre ha pasado el pie de apoyo. Al final del rocker, el patinador realiza una flexión suave de la rodilla de apoyo, y el movimiento de la pierna libre del patinador en el tercer y cuarto tiempo es libre de interpretación.

En el paso 6 el patinador realiza un RBO de dos tiempos dirigido hacia el lado largo de la barrera.

Paso 7 es un mohawk LFO de cuatro tiempos que comienza en paralelo a la barrera lateral largo y luego se aleja de ella, terminando hacia el eje largo; el movimiento de la pierna libre es libre de interpretación durante el tercer y cuarto tiempo de este paso.

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

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

Paso 10, un RFO progresivo que es llevado hacia el lado largo de la barrera, y completa el lóbulo comenzado en el paso 8.

Con el paso 11, un LFO de dos tiempos ejecutados con la pierna libre extendida atrás, el patinador se dirige hacia el lado largo de la barrera en preparación para el paso siguiente (paso 12).

Paso 12, mohawk cerrado RBO (dos tiempos), realizado con la punta del pie libre ubicado en la parte exterior del talón del pie de apoyo, es ejecutado en paralelo a la barrera del lado largo y termina lejos de ella. Después del mohawk cerrado, el patinador sigue una rotación lenta del cuerpo en sentido de las manecillas del reloj combinado con presión suficiente en el filo externo en preparación para el paso 13.

Paso 13 es XF-LBI, manteniendo la curva en un filo interno por dos tiempos.

Paso 14 es un mohawk RFI que concluye la danza, llevando al patinador paralelo al lado corto de la pista.

**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 filos.
* Ejecución del crossed chasse (paso 2) con los pies cerrado y paralelos.
* Paso 5: ejecución correcta del progresivo-swing-rocker en el tiempo dos con filos bien definidos.
* Paso 6, RBO, es dirigido hacia el lado largo de la barrera y no paralelo a la misma; es paso es un stroke.
* Paso 11 debe ser un filo externo dirigido inicialmente hacia el lado largo de la barrera, y sucesivamente paralelo a la misma.
* Ejecución correcta del Mohawk cerrado (paso 12).
* Paso 13 es un XF-LBI manteniendo el filo interno sin cambiar a un filo externo.
* Paso 14, mohawk RFI: ejecución técnica correcta.

**ROCKER FOXTROT (SOLO) - 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 debe ser precedido por un swing Adelante de la pierna libre (no dropped chasse), todo en el tiempo uno del paso. La ejecución del rocker es en el beat dos con filos bien definidos.
2. Paso 6: ejecución correcta del RBO con un stroke.
3. Paso 8: XR-RFO: ejecución correcta del cross-roll con un cambio claro de inclinación.

**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 ubicándolo fuera del patín de apoyo y sucesivo stroke del pie izquierdo a una posición adelante).
2. Paso 13: ejecución correcta del cross adelante. Paso 13 para ambos un XF-LBI manteniendo el filo interno durante todo el paso.
3. Paso 14: ejecución correcta del mohawk RFI. El filo debe ser interno; es comúnmente incorrecto en un filo externo o plano.