



# Swing LINDY HOP



Autori

Sergio Canicossa Rosita Cauzzi

# SWING

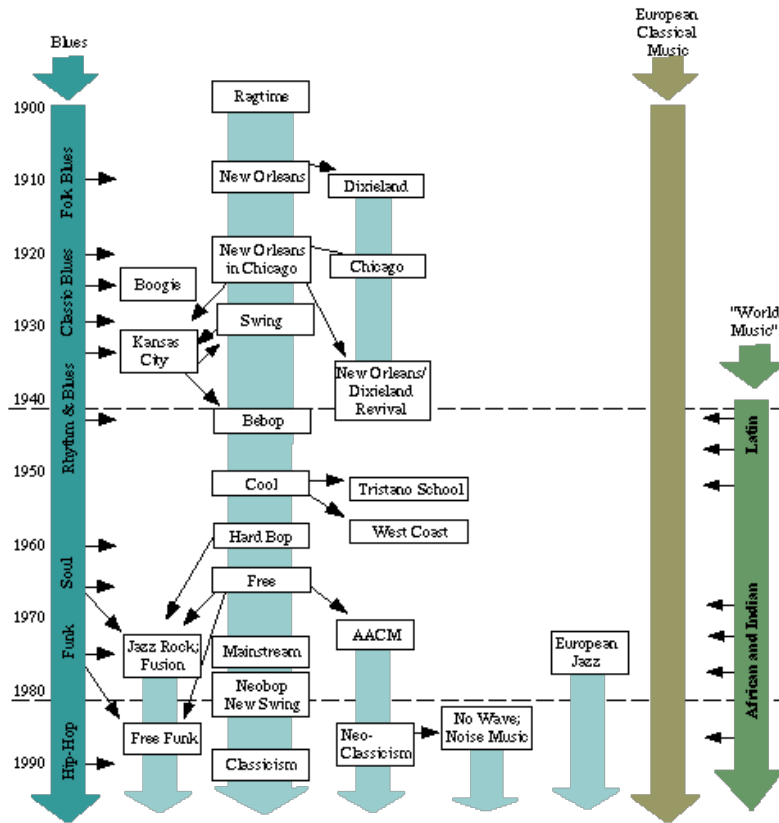
Lo Swing non è uno stile di ballo, ma bensì, è un corrente pensiero, uno stile di vita, un vasto e complesso movimento, che catturò l'America durante la Depressione e la Seconda Guerra Mondiale. Si può dire che questo genere nasce negli anni '20 da coloro che lavoravano il cotone (i Neri), quindi, la voglia di libertà, spensieratezza, voglia di vivere... ma soprattutto il genere musicale, diede una svolta al modo di interpretare la musica, si lasciò spazio all'improvvisazione creando un mondo tutto nuovo di fare musica e di ballare al suo ritmo, creando performance di assoluta ricchezza interpretativa, dovuta al fatto che i musicisti non avevano una formazione scolastica. In generale, nella terminologia del jazz, per swing si intende il tipico modo di suonare le note con un ritmo "saltellante" o "dondolante". In termini tecnici, due crome (note da un 1/8) saranno suonate come una terzina di crome (3/8 suonati per la durata di un 1/4) con le prime due note legate, a differenza della musica sinfonica dove le due crome hanno valore uguali. Il termine è passato ad indicare principalmente, per estensione, l'omonimo stile jazzistico che si è sviluppato contemporaneamente in due contesti completamente differenti: New York e Kansas City.

La musica Jazz e la danza Jazz si evolsero quando le tradizioni africane ed europee si incontrarono in America. Gli schiavi, che erano stati portati dall'Africa attraverso i loro discendenti cominciarono a miscelare i loro rituali tradizionali con le influenze dei loro padroni. Molti degli schiavi finirono nell'America centrale, del sud e nel Caraibico, portando con sé la loro musica e danza Africana (vedi Salsa, Merengue...). Vivendo come schiavi nelle piantagioni, senza libri o scuole, la danza, i racconti popolari e la musica erano diventati i principali mezzi dell'espressione di sé. La danza Jazz si sviluppò presto in America, poiché i movimenti del corpo Africani, si mescolarono con i passi Europei. Dalle danze Africane proviene il movimento del corpo improvvisato centrato sulle anche, mentre la danza Europea portò il lavoro dei piedi per collegare i movimenti in sequenza. Danzare con un braccio attorno alla vita del partner per gli Africani, era considerato osceno. La donna non era considerata allo stesso livello dell'uomo e non gli veniva permesso di danzare con l'uomo durante i riti religiosi. Gli schiavi guardavano i loro padroni danzare in coppia e li imitavano deridendoli, come se fosse un gioco per loro ed è da lì che nacquero le danze nuove. Naturalmente le prese in giro dei Neri nei confronti dei Bianchi, non veniva soltanto nelle movenze del ballo, ma anche attraverso il loro modo di vestire. Gli abiti eleganti e colorati con cappelli di piume e giacche lunghe e larghe. Questo modo di vestire appariscente veniva chiamato: Zootsuit (Mask).

Alla fine degli anni venti, in piena crisi economica ed in pieno proibizionismo, si sentì il bisogno di novità anche nel campo musicale: lo stile "Hot Jazz" di New Orleans ed il Dixieland non soddisfacevano più il pubblico. I locali di Kansas City e New York (Cotton Club in testa) decisero di affidarsi a musicisti giovani con nuove idee. Kansas City divenne il regno di Count Basie ed il Cotton Club di NY quello di Duke Ellington: le loro orchestre, con le loro assolute diversità, scandiranno e influenzeranno gli sviluppi futuri del Jazz fino al 1940. Lo swing di Kansas City era segnato da una totale influenza del blues mentre quello di New York, grazie a "Duke" Ellington, per alcuni versi strizzava l'occhio persino alla musica sinfonica. A differenza dei generi precedenti, nello swing si assiste ad una maggiore importanza della sezione ritmica, generalmente composta da chitarra, pianoforte, contrabbasso e batteria, la quale ha il compito di creare una base per le improvvisazioni dei solisti; si sviluppano inoltre le big band, costituite anche da 20-25 elementi e, soprattutto, le improvvisazioni si affrancano completamente dalla semplice variazione sul tema divenendo a loro volta temi nel tema. Peculiarità dello swing rimane comunque la possibilità di essere eseguito sia da big band che da gruppi formati anche da tre, quattro o cinque persone: queste ultime daranno vita al genere successivamente denominato Mainstream. Per quanto riguarda gli strumenti utilizzati, si abbandona il banjo in favore della chitarra e assumono sempre maggior importanza i sassofoni a scapito del clarinetto.

Dopo i primi successi neri, lo swing divenne fonte di guadagno per i musicisti bianchi i quali riuscirono a farlo divenire genere di successo radiofonico e a portare il Jazz ad Hollywood. Tra gli anni 1935 e 1946 lo swing delle big band divenne il genere più popolare degli Stati Uniti: oltre ad Ellington e Basie altri musicisti e bandleader come Fletcher Henderson, Benny Goodman, Jimmy Dorsey, Tommy Dorsey, Glenn Miller, Woody Herman e Artie Shaw furono i protagonisti di questo periodo. Con l'avvento della seconda guerra mondiale e le conseguenti difficoltà economiche si ebbe l'inizio del declino dell'"Era Swing". Ellington, Basie e Herman mantennero un certo successo fino agli anni cinquanta, ma i gusti del pubblico si orientarono lentamente verso il bebop e poi verso il cosiddetto mainstream. Il declino della cosiddetta "era delle big band" ebbe molti motivi, ma il principale fu la chiusura (durante la guerra) delle immense sale da ballo che costituivano i datori di lavoro più affidabili per le orchestre, e anche gli unici locali che potevano permettersi di pagare alcune decine di musicisti ogni sera. Dopo la guerra molte sale non riaprirono, e quelle che lo fecero si dedicarono ad altri tipi di musica da ballo: stava per cominciare l'era del rock. Il locale di elezione per la musica jazz divenne allora il club di ridotte dimensioni, per il quale la formazione tipo era il piccolo combo, dal trio al sestetto.

## SCHEDA TIPOLOGIA MUSICA

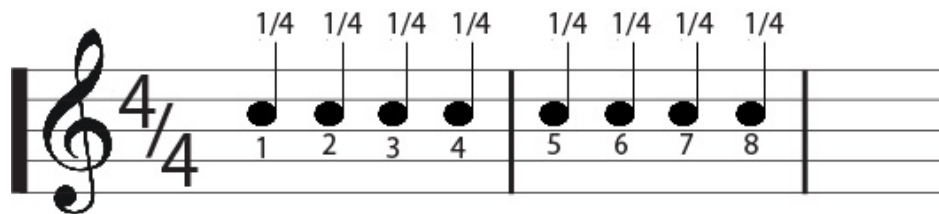


### STILI DI BALLO SWING

West Coast Swing  
 Est Coast Swing, Shag  
 Charleston  
 Jitterbug  
 Jive  
 Balboa  
 Lindy Hop  
 Boogie Woogie  
 Rock'n Roll

### MUSICA

E' indispensabile per poter ballare Swing o altre tipologie simili, avere una buona conoscenza della parte musicale, specialmente l'uso corretto del ritmo. Per facilitare la comprensione si farà riferimento ad una misura relativa ai 4/4, ovvero dove il valore delle note sono di 1/4 e tenendo in considerazione che nelle varie tecniche Swing serviranno 2 Battute.



LEVARE e BATTERE: Termini che si usano per identificare in quale momento si può eseguire un determinato passo.

Per ogni Battito(n) c'è sempre precedentemente un Levare(e) es: e 1 e 2 e 3 e 4 e 5 e 6 e 7 e 8. Esempio di un contrattimo: (1 e 2), dove i numeri 1 2 rappresentano il Battito e la (e) il Levare, nel caso la (e) venga posta vicino al battito, viene definita Sincope, es: 1e 2 oppure 1 e2. Nel Triple Step si usa la seconda sincope.

# SHIM SHAM

## ORIGINI

Lo shim sham shimmy è una forma particolare di Tip Tap di Routine che ricorda le radici del Swing. Tra la fine del 1920 e il 1930 al termine degli spettacoli cantanti e ballerini si riunivano sul palco per dare vita ad una sessione comune di Shim Sham. Una delle versioni principali è stata creata nel 1927 da Leonard Reed e Wille Bryant come danza comica in giro per gli stati del Sud dell'America mentre erano in tournè con le Suore Whitma Troupe. Successivamente il ballo è stato portato a New York al Shim Sham Club. Una delle coreografie ballate oggi è quella del grande Frankie Manning.

## PASSI

La danza si sviluppa su due routine, una completa mentre la seconda prevede degli stop sul tempo della musica. Si balla su sequenze di otto passi partendo dal battito 8. La danza inizia utilizzando quattro passi popolari del periodo originale che sono: Shim Sham – Half Break(ripetuto più volte) – Push – Cross over – Tachy annies. A questi si aggiunge poi il Kick ball change. Nella versione coreografica di Frankie Manning sono stati aggiunti nella seconda routine i passi del Boogie back e Shorty george.

## MUSICA

La musica adatta per l'esecuzione del Shim Sham, sono le melodie swing che iniziano con battute da 8 tempi. I pezzi più utilizzati sono: Shim Sham song – Bill Elliot Swing Orchestra, Tain't what you do – Jimmie Lunceford e la sua orchestra, Tuxedo Junction – Hawkins Erskine

## Routine Shim Sham

<b>1 SEQUENZA</b> 8 PD avanti diag a dx 1 PD chiude al ps 2 PS avanti diag a sx 3 PS chiude al pd 4 PD avanti diag a dx 5 PD chiude al ps 6 PD avanti diag a dx 7 PD chiude al ps 8 PS avanti diag a sx 1 PS chiude al pd 2 PD avanti diag a dx 3 PD chiude al ps 4 PS avanti diag a sx 5 PS chiude al pd 6 PS avanti diag a sx 7 PS chiude al pd 8 PD avanti diag a dx 1 PD chiude al ps 2 PS avanti diag a sx 3 PS chiude al pd 4 PD avanti diag a dx 5 PD chiude al ps 6 PD avanti diag a dx 7 PD chiude al ps senza peso 8 PD a lato 1 PS chiude al PD senza peso 2 PS a lato 3 PD chiude al PS senza peso 4 PD indietro twist 5 PS indietro twist 6 PD indietro twist 7 PS a lato	<b>2 SEQUENZA</b> 8 PD avanti diag Push 1 riportare peso sul PS 2 riportare peso sul PD push 3 riportare peso sul PS 4 riportare peso sul PD 5 kick di PS 6 PS indietro incrociato davanti al PD 7 PD indietro piccolo passo 8 PS avanti diag Push 1 riportare peso sul PD 2 riportare peso sul PS push 3 riportare peso sul PD 4 riportare peso sul PS 5 kick di PD 6 PD indietro incrociato davanti al PS 7 PS indietro piccolo passo 8 PD avanti diag Push 1 riportare peso sul PS 2 riportare peso sul PD push 3 riportare peso sul PS 4 riportare peso sul PD 5 kick di PS 6 PS indietro incrociato davanti al PD 7 PD indietro piccolo passo 8 riportare peso sul PS 1 kick di PD 2 PD incrocia davanti al PS 3 PS indietro 4 Riportare peso sul PD 5 kick di PS 6 PS incrocia davanti al PD 7 Pausa	<b>3 SEQUENZA</b> e PD a lato 8 PS a lato 1 PD indietro diag senza peso 2 PD a lato 3 PS indietro diag senza peso 4 PS a lato 5 PD indietro diag senza peso 6 PD a lato 7 PS indietro diag punta e PD leg avanti 8 PS a lato 1 PD indietro diag senza peso 2 PD a lato 3 PS indietro diag senza peso 4 PS a lato 5 PD indietro diag senza peso 6 PD a lato 7 PS indietro diag punta e PD leg avanti 8 PS a lato 1 PD indietro diag senza peso 2 PD a lato 3 PS indietro diag senza peso 4 PS a lato 5 PD indietro diag senza peso 6 PD a lato 7 PS indietro diag con peso 8 riportare peso su PD 1 PS chiude al PD senza peso 2 PS a lato 3 PD chiude al PS senza peso 4 PD indietro twist 5 PS indietro twist 6 PD indietro twist 7 PS a lato	<b>4 SEQUENZA</b> 8 PD avanti diag 1 riportare peso sul PS 2 kick di PD e PD indietro con parte del peso 3 PS avanti 4 PD avanti diag 5 riportare peso sul PS 6 kick di PD e PD indietro con parte del peso 7 PS avanti 8 PD avanti diag con peso 1 PS chiude al PD senza peso 2 PS a lato 3 PD chiude al PS senza peso 4 PD indietro twist 5 PS indietro twist 6 PD indietro twist 7 PS a lato 8 PD avanti diag 1 riportare peso sul PS 2 kick di PD e PD indietro con parte del peso 3 PS avanti 4 PD avanti diag 5 riportare peso sul PS 6 kick di PD e PD indietro con parte del peso 7 PS avanti 8 PD avanti diag con peso 1 PS chiude al PD senza peso 2 PS a lato 3 PD chiude al PS senza peso 4 PD indietro twist 5 PS indietro twist 6 PD indietro twist 7 PS a lato	<b>5 SEQUENZA</b> 8 PD avanti diag a dx 1 PD chiude al ps 2 PS avanti diag a sx 3 PS chiude al pd 4 PD avanti diag a dx 5 PD chiude al ps 6 PD avanti diag a dx 7 PD chiude al ps 8 PS avanti diag a sx 1 PS chiude al pd 2 PD avanti diag a dx 3 PD chiude al ps 4 PS avanti diag a sx 5 PS chiude al pd 6 PS avanti diag a sx 7 PS chiude al pd 8 PD avanti diag a dx 1 PD chiude al ps 2 PS avanti diag a sx 3 PS chiude al pd 4 PD avanti diag a dx 5 PD chiude al ps 6 PD avanti diag a dx 7 PD chiude al ps 8 PD avanti con peso STOP 1234567 Fermi
--	--	--	---	---

<b>6 SEQUENZA</b> 8 PD avanti diag Push 1 riportare peso sul PS 2 riportare peso sul PD push 3 riportare peso sul PS 4 riportare peso sul PD 5 kick di PS 6 PS indietro incrociato davanti al PD 7 PD indietro piccolo passo 8 PS avanti diag Push 1 riportare peso sul PD 2 riportare peso sul PS push 3 riportare peso sul PD 4 riportare peso sul PS 5 kick di PD 6 PD indietro incrociato davanti al PS 7 PS indietro piccolo passo 8 PD avanti diag Push 1 riportare peso sul PS 2 riportare peso sul PD push 3 riportare peso sul PS 4 riportare peso sul PD 5 kick di PS 6 PS indietro incrociato davanti al PD 7 PD indietro piccolo passo	<b>7 SEQUENZA</b> 8 riportare peso sul PS 1 kick di PD 2 PD incrocia davanti al PS 3 PS indietro 4 Riportare peso sul PD 5 kick di PS 6 PS incrocia davanti al PD 7 e 8 Pausa e PD a lato <b>8 SEQUENZA</b> 1 PD indietro diag senza peso 2 PD a lato 3 PS indietro diag senza peso 4 PS a lato 5 PD indietro diag senza peso 6 PD a lato 7 PS indietro diag punta e PD leg avanti 8 PS a lato 1 PD indietro diag senza peso 2 PD a lato 3 PS indietro diag senza peso 4 PS a lato 5 PD indietro diag senza peso 6 PD a lato 7 PS indietro diag punta e PD leg avanti 8 PS a lato 1 PD indietro diag senza peso 2 PD a lato 3 PS indietro diag senza peso 4 PS a lato 5 PD indietro diag senza peso 6 PD a lato 7 PS indietro diag con peso 8 riportare peso sul PD Stop 123456 fermi 7 portare peso sul PS	<b>9 SEQUENZA</b> 8 Riportare peso sul PD 1 Riportare peso sul PS 2 kick di PD e PD dietro al PS parte del peso 3 PS legg avanti 4 Peso sul PD 5 riportare peso sul PS 6 kick di PD e PD dietro al PS parte del peso 7 PS legg avanti 8 Peso sul PD Stop 123456 fermi 7 portare peso sul PS 8 Riportare peso sul PD 1 Riportare peso sul PS 2 kick di PD e PD dietro al PS parte del peso 3 PS legg avanti 4 Peso sul PD 5 riportare peso sul PS 6 kick di PD e PD dietro al PS parte del peso 7 PS legg avanti 8 Peso sul PD Stop 123456 fermi 7 portare peso sul PS	<b>10 SEQUENZA</b> 8e1 Kick ball change 2e3 Kick ball change 4e5 Kick ball change 6e7 Kick ball change 8 1 calcio appoggio 2 3 calcio appoggio 4 5 calcio appoggio 6 7 calcio appoggio 8e1 Kick ball change 2e3 Kick ball change 4e5 Kick ball change 6e7 Kick ball change 8 1 calcio appoggio 2 3 calcio appoggio 4 5 calcio appoggio 6 7 calcio appoggio <b>11 SEQUENZA</b> 8e1 Kick ball change 2e3 Kick ball change 4e5 Kick ball change 6e7 Kick ball change 8e kick laterale bol change 1234567 passi in avanti iniz di PS tipo twist 8e1 Kick ball change 2e3 Kick ball change 4e5 Kick ball change 6e7 Kick ball change 8e kick laterale ball change 123456 passi in avanti iniz di PS tipo twist 7 finire con peso sul PD
--	--	---	--

# LE PRESE

**Presa Chiusa:** Mano sx dell'Uomo con mano dx della Donna, mano dx dell'Uomo sul fianco dx della Donna. Mano sx della Donna sulla braccio dx dell'Uomo.

**Presa Base:** Mano sx dell'Uomo con mano dx della Donna in posizione frontale aperta.

**Presa Base Opposta:** Mano dx dell'Uomo con mano sx della Donna in posizione frontale aperta.

**Presa Doppia Mano:** Mano sx dell'Uomo con mano dx della Donna e mano dx Uomo con mano sx Donna in posizione frontale.

**Presa Promenade:** Mano sx dell'Uomo sul fianco sx della Donna

**Presa Promenade Opposta:** Mano dx dell'Uomo sul fianco dx della Donna

**Presa Bassa:** Mano sx dell'Uomo, verso il basso all'altezza del bacino, con mano dx della Donna. Mano dx dell'Uomo sul fianco della Donna, mantenendo la Donna in posizione chiusa. Mano sx della Donna sul braccio dx dell'Uomo.

**Presa Centro:** L'Uomo porta la mano sx all'altezza del cuore, mantenendo appoggiata la mano dx della Donna in posizione aperta, poi stacco.

**Presa Alta:** L'Uomo porta la mano sx verso l'alto, mantenendo la mano dx della Dama in posizione aperta.

**Presa Trenino:** Mano sx dell'Uomo e mano sx della Donna, mano dx dell'Uomo e mano dx della Donna

**Presa Incorciata:** Mano dx dell'Uomo con Mano dx della Donna

**Presa Incorciata Opposta:** Mano sx dell'Uomo con Mano sx della Donna

**Presa Centro Incrociata:** L'Uomo porta la mano dx all'altezza del cuore, mantenendo appoggiata la mano dx della Donna in posizione aperta, poi stacco.

# LE POSIZIONI

**Posizione Base:** Uomo e Donna a contatto con il corpo rivolti nella medesima direzione a formare una V pronunciata.

**Posizione Aperta:** Uomo e Donna posizionati frontalmente ma distanti tra loro.

**Posizione Promenade:** Uomo e Donna rivolti entrambi dalla medesima parte leggermente distanziati.

**Posizione Trenino:** Uomo dietro la Donna rivolti entrambi dalla medesima parte.

## ESERCIZI BASE

Specifiche Passo:

TRIPLE STEP( Azione cha cha cha= es: *PD a lato, PS chiude al PD, PD a lato*)

KICK (Calcio)

KICK DOWN (Calcio + Appoggio)

BOUNCE( Appoggio con Rimbalzo)

Possono essere eseguiti: Lateralmente, Avanti, Indietro, Sul Posto.

La posizione del corpo non è completamente eretta, ma con ginocchia leggermente flesse e il busto in avanti o seduto.

## Base Swing a 6 Battiti:

*METODO 1* : 1 Step 2 Step 3 4Bounce 5 6Bounce ( 1♩ 2♩ 3 4♩♩ 5 6♩♩ )

*METODO 2* : 1 Step 2 Step 3 4 Kick Down 5 6Kick Down ( 1♩ 2♩ 3 4♩♩ 5 6♩♩ )

*METODO 3* : 1 Step 2 Step 3 e 4 Triple Step 5 e 6 Triple Step ( 1♩ 2♩ 3 e4 ♩ e ♩ 5 e6 ♩ e ♩ )

## Base Swing a 8 Battiti:

*METODO 1* : 1 Step 2 Step 3 4 Bounce 5 Step 6 Step 7 8 Bounce ( 1♩ 2♩ 3 4♩♩ 5♩ 6♩ 7 8♩♩ )

*METODO 2* : 1 Step 2 Step 3 4Kick Down, 5 6Kick Down 7 8Step(bounce) ( 1♩ 2♩ 3 4♩♩ 5 6♩♩ 7 8♩♩ )

*METODO 3* : 1 Step 2 Step 3 4 Kick Down, 5 Step 6 Step 7 8 Kick Down ( 1♩ 2♩ 3 4♩♩ 5♩ 6♩ 7 8♩♩ )

*METODO 4* : 1 Step 2 Step 3 e 4 Triple Step 5 Step 6 Step 7 e 8 Triple Step ( 1♩ 2♩ 3 e4 ♩ e ♩ 5♩ 6♩ 7 e8 ♩ e ♩ )

**FIGURE BRONZO**  
**SWING LINDY HOP**

## BASE o PARTENZA

### DESCRIZIONE FIGURA

Figura iniziale basilare per eseguire i primi passi del Swing. La coppia dovrà mettersi a V, fronte centro o fronte parete.

Importante per la coppia, mantenere la posizione di entrambi descritta in precedenza, con gambe leggermente flesse e dorso leggermente piegato in avanti. I passi 1-2 sono conosciuti in tutto il mondo come Rock Step.

#### UOMO: Peso sul PD iniziare in Posizione Base

PASSI	CONTO	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1	PS indietro		Presa Chiusa
2	2	Riportare peso sul PD		
3-5	3e4	Azione Triple Step in avanti di PS		
6-8	5e6	Azione Triple Step indietro di PD		

#### Terminare in Posizione Base

##### NOTE:

1) La figura può essere eseguita anche usando i METODI 1 e 2 a 6 passi

#### DONNA: Peso sul PS iniziare in Posizione Base

PASSI	CONTO	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1	PD indietro		Presa Chiusa
2	2	Riportare peso sul PS		
3-5	3e4	Azione Triple Step in avanti di PD		
6-8	5e6	Azione Triple Step indietro di PS		

#### Terminare in Posizione Base

##### NOTE:

1) La figura può essere eseguita anche usando i METODI 1 e 2 a 6 passi

## APERTURA

### DESCRIZIONE FIGURA

Figura basilare per portare la Donna fronte Uomo. L'Uomo, durante l'esecuzione della figura, dovrà eseguire una buona marca per indicare alla Donna il passaggio in avanti nei passi 3e4

#### UOMO: Peso sul PD iniziare in Posizione Base

PASSI	CONTO	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1	PS indietro		Presa Chiusa
2	2	Riportare peso sul PD		
3-5	3e4	Azione Triple Step in avanti di PS		
6-8	5e6	Azione Triple Step indietro di PD	1/4 di giro a sx tra i passi 3-8	Presa Base

#### Terminare in Posizione Aperta

#### DONNA: Peso sul PS iniziare in Posizione Base

PASSI	CONTO	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1	PD indietro	1/8 di giro a dx	Presa Chiusa
2	2	Riportare peso sul PS		
3-5	3e4	Azione Triple Step in avanti di PD	Iniziare a girare a sx	
6-8	5e6	Azione Triple Step indietro di PS	1/4 di giro a sx tra i passi 3-8	Presa Base

#### Terminare in Posizione Aperta

## SPIN di MANO SX

### DESCRIZIONE FIGURA

Durante l'esecuzione della figura, l'Uomo, attraverso la spinta della mano sx verso l'alto, ruoterà la Donna ad una rotazione(Spin) di 360° .

#### UOMO: Peso sul PD iniziare in Posizione Aperta

PASSI	CONTO	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1	PS indietro		Presa Base
2	2	Riportare peso sul PD		
3-5	3e4	Azione Triple Step in avanti di PS		
6-8	5e6	Azione Triple Step indietro di PD		

#### Terminare in Posizione Aperta

#### DONNA: Peso sul PS iniziare in Posizione Aperta

PASSI	CONTO	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1	PD indietro		Presa Base
2	2	Riportare peso sul PS		
3-5	3e4	Azione Triple Step in avanti di PD	Iniziare a gira a dx	
6-8	5e6	Azione Triple Step indietro di PS	Un giro completo a dx tra i passi 4-8	

#### Terminare in Posizione Aperta

### BRONZO Tabella 4

## CAMBIO DI POSTO

### DESCRIZIONE FIGURA

Figura basilare e necessaria per eseguire un cambio di posto da destra a sinistra, della coppia.

#### UOMO: Peso sul PD iniziare in Posizione Aperta

PASSI	CONTO	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1	PS indietro		Presa Base
2	2	Riportare peso sul PD		
3-5	3e4	Azione Triple Step in avanti di PS	1/4 di giro a dx	
6-8	5e6	Azione Triple Step indietro di PD	1/4 di giro a dx	

#### Terminare in Posizione Aperta

#### DONNA: Peso sul PS iniziare in Posizione Aperta

PASSI	CONTO	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1	PD indietro		Presa Base
2	2	Riportare peso sul PS		
3-5	3e4	Azione Triple Step in avanti di PD	1/4 di giro a sx	
6-8	5e6	Azione Triple Step indietro di PS	1/4 di giro a sx	

#### Terminare in Posizione Aperta

### BRONZO Tabella 5

## CAMBIO DI MANO

### DESCRIZIONE FIGURA

Figura dove l'Uomo durante il cambio di posto nei passi 6/8 cambia la mano sx con la dx.

#### UOMO: Peso sul PD iniziare in Posizione Aperta

PASSI	CONTO	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1	PS indietro		Presa Base
2	2	Riportare peso sul PD		
3-5	3e4	Azione Triple Step in avanti di PS	1/4 di giro a dx	Presa Incrociata
6-8	5e6	Azione Triple Step indietro di PD	1/4 di giro a dx	

#### Terminare in Posizione Aperta

#### DONNA: Peso sul PS iniziare in Posizione Aperta

PASSI	CONTO	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1	PD indietro		Presa Base
2	2	Riportare peso sul PS		
3-5	3e4	Azione Triple Step in avanti di PD	1/4 di giro a sx	Presa Incrociata
6-8	5e6	Azione Triple Step indietro di PS	1/4 di giro a sx	

#### Terminare in Posizione Aperta



## AMERICAN SPIN

### DESCRIZIONE FIGURA

Questa figura come la figura in Tabella 3, la Donna deve eseguire una rotazione di 360° , senza l'ausilio della mano sx del Uomo.

#### UOMO: Peso sul PD iniziare in Posizione Aperta

PASSI	CONTO	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1	PS indietro		Presa Incrociata
2	2	Riportare peso sul PD		
3-5	3e4	Azione Triple Step in avanti di PS		
6-8	5e6	Azione Triple Step indietro di PD		Presa Base

#### Terminare in posizione Aperta

#### DONNA: Peso sul PS iniziare in Posizione Aperta

PASSI	CONTO	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1	PD indietro		Presa Incrociata
2	2	Riportare peso sul PS		
3-5	3e4	Azione Triple Step in avanti di PD	Iniziare a girare a dx	
6-8	5e6	Azione Triple Step indietro di PS	Un giro completo tra i passi 4-8	Presa Base

#### Terminare in Posizione Aperta

## CHIUSURA

### DESCRIZIONE FIGURA

Figura per riportarsi in posizione base a V o di Partenza.

#### UOMO: Peso sul PD iniziare in Posizione Aperta

PASSI	CONTO	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1	PS indietro		Presa Base
2	2	Riportare peso sul PD		
3-5	3e4	Azione Triple Step in avanti di PS		
6-8	5e6	Azione Triple Step indietro di PD	1/8 di giro a dx	Presa Chiusa

#### Terminare in Posizione Base

#### DONNA: Peso sul PS iniziare in Posizione Aperta

PASSI	CONTO	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1	PD indietro		Presa Base
2	2	Riportare peso sul PS		
3-5	3e4	Azione Triple Step in avanti di PD		
6-8	5e6	Azione Triple Step indietro di PS	3/8 di giro a dx	Presa Chiusa

#### Terminare in Posizione Base

## SIDE BY SIDE

### DESCRIZIONE FIGURA

Figura base a 8 tempi tipica del Lindy Hop. Uomo e Donna in posizione Side by Side (posizione a V molto aperta).

#### UOMO: Peso sul PD iniziare in Posizione Base

PASSI	CONTO	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1	PS indietro		Presenza Chiusa
2	2	Riportare peso sul PD		
3-5	3 e 4	Azione Triple Step in avanti di PS		
6	5	Riportare il peso sul PD		
7	6	Riportare il peso sul PS		
8-10	7 e 8	Azione Triple Step indietro di PD		

#### Terminare in Posizione Base

##### NOTE:

1) Nei passi 6 7 l'Uomo potrà eseguire: al 6 PD avanti e al 7 Riportare peso sul PS.

#### DONNA: Peso sul PS iniziare in Posizione Base

PASSI	CONTO	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1	PD indietro		Presenza Chiusa
2	2	Riportare peso sul PS		
3-5	3 e 4	Azione chasse in avanti di PD		
6	5	Riportare il peso sul PS		
7	6	Riportare il peso sul PD		
8-10	7 e 8	Azione chasse indietro di PS		

#### Terminare in Posizione Base

##### NOTE:

1) Nei passi 6 7 la Donna potrà eseguire: al 6 PS avanti e al 7 Riportare peso sul PD.

## MOLLA UOMO

### DESCRIZIONE FIGURA

Figura base importante per l'esecuzione della guida Uomo Donna.

#### UOMO: Peso sul PD iniziare in Posizione Base

PASSI	CONTO	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1	PS indietro		Presenza Chiusa
2	2	Riportare peso sul PD		
3-5	3 e 4	Azione Triple Step in avanti di PS	3/8 di giro a dx	
6	5	PD indietro		
7	6	Riportare il peso sul PS		
8-10	7 e 8	Azione Triple Step indietro di PD	3/8 di giro a sx	

#### Terminare in Posizione base

#### DONNA: Peso sul PS iniziare in Posizione Base

PASSI	CONTO	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1	PD indietro		Presenza Chiusa
2	2	Riportare peso sul PS		
3-5	3 e 4	Azione chasse in avanti di PD		
6	5	PS avanti		
7	6	Riportare il peso sul PD		
8-10	7 e 8	Azione chasse indietro di PS		

#### Terminare in Posizione Base

## MOLLA DONNA

### DESCRIZIONE FIGURA

Figura base importante per l'esecuzione della guida Uomo Donna.

#### UOMO: Peso sul PD iniziare in Posizione Base

PASSI	CONTO	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1	PS indietro		Presca Chiusa
2	2	Riportare peso sul PD		
3-5	3 e 4	Azione Triple Step in avanti di PS		
6	5	PD avanti		
7	6	Riportare il peso sul PS		
8-10	7 e 8	Azione Triple Step indietro di PD		

Terminare in Posizione Base

#### DONNA: Peso sul PS iniziare in Posizione Base

PASSI	CONTO	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1	PD indietro		Presca Chiusa
2	2	Riportare peso sul PS		
3-5	3 e 4	Azione Triple Step in avanti di PD	3/8 di giro a sx	
6	5	PS indietro		
7	6	Riportare il peso sul PD		
8-10	7 e 8	Azione Triple Step indietro di PS	3/8 di giro a dx	

Terminare in Posizione Base

## BRONZO Tabella 4

## CIRCLE

### DESCRIZIONE FIGURA

Figura basilare che inizia da posizione Side by Side per finire in posizione Side by Side

#### UOMO: Peso sul PD iniziare in Posizione Base

PASSI	CONTO	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1	PS indietro		Presca Chiusa
2	2	Riportare peso sul PD		
3-5	3 e 4	Azione Triple Step in avanti di PS	3/8 di giro a dx	
6	5	PD a lato	1/8 di giro a dx	
7	6	Riportare il peso sul PS	1/8 di giro a dx	
8-10	7 e 8	Azione Triple Step indietro di PD	3/8 di giro a dx	

Terminare in Posizione Base

NOTE:

1) Per tutta la figura l'Uomo mantiene la Donna in posizione chiusa.

#### DONNA: Peso sul PS iniziare in Posizione Base

PASSI	CONTO	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1	PD indietro		Presca Chiusa
2	2	Riportare peso sul PS		
3-5	3 e 4	Azione Triple Step in avanti di PD		
6	5	PS avanti	1/4 di giro a dx	
7	6	Riportare il peso sul PD	1/8 di giro a dx	
8-10	7 e 8	Azione Triple Step indietro di PS	1/2 di giro a dx	

Terminare in Posizione Base

## CIRCLE APERTO

### DESCRIZIONE FIGURA

Figura basilare che inizia da posizione Side by Side per finire in posizione Aperta o Fronte

#### UOMO: Peso sul PD iniziare in Posizione Base

PASSI	CONTO	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1	PS indietro		Presa Chiusa
2	2	Riportare peso sul PD		
3-5	3 e 4	Azione Triple Step in avanti di PS	3/8 di giro a dx	
6	5	PD a lato	1/8 di giro a dx	
7	6	Riportare il peso sul PS	1/8 di giro a dx	
8-10	7 e 8	Azione Triple Step indietro di PD		Presa Base

Terminare in Posizione Aperta

#### DONNA: Peso sul PS iniziare in Posizione Base

PASSI	CONTO	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1	PD indietro		Presa Chiusa
2	2	Riportare peso sul PS		
3-5	3 e 4	Azione Triple Step in avanti di PD		
6	5	PS a lato	1/4 di giro a dx	
7	6	PD indietro	1/4 di giro a dx	
8-10	7 e 8	Azione Triple Step indietro di PS		Presa Base

Terminare in Posizione Aperta

## CIRCLE CHIUSO

### DESCRIZIONE FIGURA

Figura basilare che inizia da posizione Aperta o Fronte per finire in posizione Side by Side

#### UOMO: Peso sul PD iniziare in Posizione Aperta

PASSI	CONTO	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1	PS indietro		Presa Base
2	2	Riportare peso sul PD		
3-5	3 e 4	Azione Triple Step in avanti di PS	1/2 di giro a dx	
6	5	PD avanti	1/4 di giro a dx	
7	6	PS a lato	1/4 di giro a dx	
8-10	7 e 8	Azione Triple Step indietro di PD	1/4 di giro a dx	Presa Chiusa

Terminare in Posizione Base

#### DONNA: Peso sul PS iniziare in Posizione Aperta

PASSI	CONTO	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1	PD avanti		Presa Base
2	2	PS avanti		
3-5	3 e 4	Azione Triple Step in avanti di PD	1/2 di giro a dx	
6	5	PS avanti	1/4 di giro a dx	
7	6	PD avanti	1/4 di giro a dx	
8-10	7 e 8	Azione Triple Step indietro di PS	1/2 di giro a dx	Presa Chiusa

Terminare in Posizione Base

## SIDE BY SIDE IN KICK

### DESCRIZIONE FIGURA

Figura base di Lindy Hop in posizione Side by Side con esecuzione Kick(Charleston)

#### UOMO: Peso sul PD iniziare in Posizione Base

PASSI	CONTO	TECNICA	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1		PS indietro		Presa Base
2	2		Riportare peso sul PD		
3	3 4	Kick Down	Kick di PS davanti , appoggia piede		
4	5 6	Kick	Kick di PD davanti		
5	7 8	Bounce	PD indietro, appoggia piede		

#### Terminare in Posizione Base

##### NOTE:

- 1) Nei passi 7 8 l'Uomo potrà terminare la figura appoggiando il PD a lato ruotando a dx di 1/4.
- 2) I passi 7 8 in ORO saranno eseguiti con Kick Step

#### DONNA: Peso sul PS iniziare in Posizione Base

PASSI	CONTO	TECNICA	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1		PD indietro		Presa Base
2	2		Riportare peso sul PS		
3	3 4	Kick Down	Kick di PD davanti, appoggia piede		
4	5 6	Kick	Kick di PS davanti		
5	7 8	Bounce	Kick di PS indietro, appoggia piede		

#### Terminare in Posizione Base

##### NOTE:

- 1) Nei passi 7 8 la Donna potrà terminare la figura appoggiato il PS a lato ruotando a sx di 1/4.
- 2) I passi 7 8 in ORO saranno eseguiti con Kick Step

## NEW YORK IN KICK

### DESCRIZIONE FIGURA

In questa figura l'Uomo attraverso l'azione Kick, guida la Donna ad eseguire la classica figura di apertura a destra e sinistra conosciuta come New York. Per eseguire la figura sarà necessario terminare la figura precedente come il finale descritto nelle note del Side by Side in kick.

#### UOMO: Peso sul PD iniziare in Posizione Promenade

PASSI	CONTO	TECNICA	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1 2	Kick	Kick di PS davanti	1/8 di giro a dx	Presa Base
2	3 4	Bounce	PS appoggia a lato	1/4 di giro a sx	Presa Doppia Mano
3	5 6	Kick	Kick di PD davanti	1/8 di giro a sx	Presa Base Opposta
4	7 8	Bounce	PD appoggia a lato	1/4 di giro a dx	Presa Doppia Mano
5	1 2	Kick	Kick di PS davanti	1/8 di giro a dx	Presa Base
6	3 4	Bounce	PS appoggia a lato	1/4 di giro a sx	Presa Doppia Mano
7	5 6	Kick	Kick di PD davanti	1/8 di giro a sx	Presa Base Opposta
8	7 8	Bounce	PD appoggia a lato	1/4 di giro a dx	Presa Base

#### Terminare in Posizione Frontale

#### DONNA: Peso sul PS iniziare in Posizione Promenade

PASSI	CONTO	TECNICA	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1 2	Kick	Kick di PD davanti	1/8 di giro a sx	Presa Base
2	3 4	Bounce	PD appoggia a lato	1/4 di giro a dx	Presa Doppia Mano
3	5 6	Kick	Kick di PS davanti	1/8 di giro a dx	Presa Base Opposta
4	7 8	Bounce	PS appoggia a lato	1/4 di giro a sx	Presa Doppia Mano
5	1 2	Kick	Kick di PD davanti	1/8 di giro a sx	Presa Base
6	3 4	Bounce	PD appoggia a lato	1/4 di giro a dx	Presa Doppia Mano
7	5 6	Kick	Kick di PS davanti	1/8 di giro a dx	Presa Base Opposta
8	7 8	Bounce	PS appoggia a lato	1/4 di giro a sx	Presa Base

#### Terminare in Posizione Frontale

## HAND TO HAND IN KICK

### DESCRIZIONE FIGURA

In questa figura l'Uomo e la Donna eseguiranno entrambi l'azione New York in kick ma in direzioni opposte. Iniziare la figura in posizione aperta, finale come nelle note Side by Side in kick.

#### UOMO: Peso sul PD iniziare in Posizione Promenade

PASSI	CONTO	TECNICA	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1 2	kick	Kick di PS avanti	1/8 di giro a dx	Presa Base
2	3 4	bounce	PS a lato con parte di peso appog. solo punta del piede	1/8 di giro a sx	
3	5 6	Kick	Kick di PS in avanti	1/8 di giro a dx	Presa Incroc. Opposta
4	7 8	bounce	Kick di PS e appoggio	1/4 di giro a sx	
5	1 2	kick	Kick di PD avanti	1/8 di giro a sx	Presa Incrociata
6	3 4	bounce	PD a lato appoggio	1/8 di giro a dx	
7	5 6	kick	Kick di PS avanti	1/8 di giro a dx	Presa Incroc. Opposta
8	7 8	bounce	PS a lato con parte di peso appoggiare solo punta del piede	1/8 di giro a sx	

Terminare in Posizione Frontale

#### DONNA: Peso sul PS iniziare in Posizione Promenade

PASSI	CONTO	TECNICA	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1 2	kick	Kick di PD davanti	1/8 di giro a sx	Presa Base
2	3 4	bounce	PD appoggia a lato	1/4 di giro a dx	
3	5 6	Kick	Kick di PS davanti	1/8 di giro a dx	Presa Incroc. Opposta
4	7 8	bounce	PS appoggia a lato	1/4 di giro a sx	
5	1 2	kick	Kick di PD davanti	1/8 di giro a sx	Presa Incrociata
6	3 4	bounce	PD appoggia a lato	1/4 di giro a dx	
7	5 6	kick	Kick di PS davanti	1/8 di giro a dx	Presa Incroc. Opposta
8	7 8	bounce	PS appoggia a lato	1/4 di giro a sx	

Terminare in Posizione Frontale

## PROMENADE

### DESCRIZIONE FIGURA

In questa figura l'Uomo e la Donna eseguiranno entrambi l'azione kick mantenendo la posizione di promenade. Iniziare la figura da posizione Side by Side.

#### UOMO: Peso sul PD iniziare in Posizione Base

PASSI	CONTO	TECNICA	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1		PS indietro		Presa Base
2	2		Riportare il peso sul PD		
2	3 4	Kick Down	Kick di PS in avanti, appoggia piede	1/4 di giro a dx	Presa Promenade
3	5 6	Kick Down	Kick di PD in avanti, appoggia piede	1/4 di giro a sx	
4	7 8	Kick Down	Kick di PS in avanti, appoggia piede	1/4 di giro a dx	
5	1		PD indietro	1/4 di giro a dx	Presa Prom. Opposta
6	2		Riportare il peso sul PS	1/8 di giro a sx	
7	3 4	Kick Down	Kick di PD in avanti, appoggia piede	1/8 di giro a sx	
8	5 6	Kick Down	Kick di PS in avanti, appoggia piede	1/4 di giro a dx	
9	7 8	Kick Down	Kick di PD in avanti, appoggia piede	1/4 di giro a sx	Presa Promenade

Terminare in Posizione Base

#### DONNA: Peso sul PS iniziare in Posizione Base

PASSI	CONTO	TECNICA	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1		PD indietro		Presa Base
2	2		Riportare il peso sul PS		
2	3 4	Kick Step	Kick di PD in avanti, appoggia piede	1/4 di giro a sx	Presa Promenade
3	5 6	Kick Step	Kick di PS in avanti, appoggia piede	1/4 di giro a dx	
4	7 8	Kick Step	Kick di PD in avanti, appoggia piede	1/4 di giro a sx	
5	1		PS indietro	1/4 di giro a sx	Presa Prom. Opposta
6	2		Riportare il peso sul PD	1/8 di giro a dx	
7	3 4	Kick Step	Kick di PS in avanti, appoggia piede	1/8 di giro a dx	
8	5 6	Kick Step	Kick di PD in avanti, appoggia piede	1/4 di giro a sx	
9	7 8	Kick Step	Kick di PS in avanti, appoggia piede	1/4 di giro a dx	Presa Promenade

Terminare in Posizione Base

**CROSS HOVER****DESCRIZIONE FIGURA**

Anche In questa figura l'Uomo e la Donna eseguiranno entrambi l'azione kick mantenendo la Posizione di Promenade.  
Iniziare la figura da posizione Side by Side.

**UOMO: Peso sul PD iniziare in Posizione Base**

PASSI	CONTO	TECNICA	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1		PS indietro		Presa Base
2	2		Riportare il peso sul PD		
3	3 4	Kick Down	Kick di PS in avanti, incrociare il PS davanti al PD, appoggia piede		Presa Prom.
4	5		PD indietro		
5	6		PS indietro quasi a chiudere al PD		
6	7		PD avanti		
7	8	Pausa	Mantenere la posizione		

**Terminare in Posizione Base**

**DONNA: Peso sul PS iniziare in Posizione Base**

PASSI	CONTO	TECNICA	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1		PD indietro		Presa Base
2	2		Riportare il peso sul PS		
3	3 4	Kick Down	Kick di PS in avanti, incrociare il PS davanti al PD, appoggia piede		Presa Prom.
4	5		PD indietro		
5	6		PS indietro quasi a chiudere al PD		
6	7		PD avanti		
7	8	Pausa	Mantenere la posizione		

**Terminare in Posizione Base**

**FIGURE ARGENTO  
SWING LINDY HOP**



## CAMBIO DI POSTO CON CAMBIO MANO

### DESCRIZIONE FIGURA

Figura base essenziale in Argento, in cui l'Uomo e la Donna usando la tecnica Swing a 6 tempi, eseguiranno un cambio di posto portandosi in posizione Frontale.

#### UOMO: Peso sul PD iniziare in Posizione Base

PASSI	CONTO	TECNICA	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1		PS indietro		Preso Base
2	2		Ripartire il peso sul PD		
3	3 4	Kick Down	Kick di PS in avanti, appoggia piede	1/8 di giro a dx	Preso Alta
4	5 6	Kick Down	Kick di PD in avanti, appoggia piede	1/8 di giro a sx	Preso Incrociata

Terminare in Posizione Aperta

#### DONNA: Peso sul PS iniziare in Posizione Base

PASSI	CONTO	TECNICA	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1		PD indietro		Preso Base
2	2		Ripartire il peso sul PS		
3	3 4	Kick Down	Kick di PD in avanti, appoggia piede		Preso Alta
4	5 6	Kick Down	Kick di PS in avanti, appoggia piede	1/2 giro a dx tra i passi 4-8	Preso Incrociata

Terminare in Posizione Aperta

## TANDEM

### DESCRIZIONE FIGURA

Classica figura di Lindy Hop, dove Uomo e Donna entrambi rivolti dalla medesima parte e in posizione uno dietro l'altro eseguiranno passi di Charleston. Il primo passo di inizio Tandem denominato "Contro Jack" sarà importante eseguirlo per entrambi leggermente indietro diagonalmente con movimento contrario del corpo.

#### UOMO: Peso sul PD iniziare in Posizione Aperta

PASSI	CONTO	TECNICA	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1		PS indietro		Preso Incrociata
2	2		Ripartire il peso sul PD		
3	3 4	Bounce	Appoggiare il PS in attesa		
4	1		PS indietro con parte di peso		Preso Trenino
5	2		Ripartire peso sul PD		
6	3 4	Kick Down	Kick di PS in avanti, appoggia piede		
7	5 6	Kick	Kick di PD		
8	7 8	Bounce	PD indietro appoggia piede		
9	1		PS indietro con parte di peso		
10	2		Ripartire peso sul PD		
11	3 4	Bounce	Appoggiare il PS in attesa		Preso Base

Terminare in Posizione Aperta

NOTE:

- 1) I passi 4-8 possono essere ripetuti.
- 2) Il passo 11 può terminare in Kick Step, in questo caso l'Uomo può eseguire un Kick Step di PD nel tempo 1 2 della Donna per ripetere la figura.

#### DONNA: Peso sul PS iniziare in Posizione Base

PASSI	CONTO	TECNICA	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1		PD indietro		Preso Incrociata
2	2		Ripartire il peso sul PS		
3	3 4	Kick Down	Kick di PD in avanti, appoggia piede	1/2 giro a sx	
4	1		PS indietro con parte di peso		Preso Trenino
5	2		Ripartire peso sul PD		
6	3 4	Kick Down	Kick di PS in avanti, appoggia piede		
7	5 6	Kick	Kick di PD		
8	7 8	Bounce	PD indietro appoggia piede		
9	1		PS indietro con parte di peso		
10	2		Ripartire peso sul PD		
11	3 4	Kick Down	Kick di PS in avanti, appoggia piede	1/2 giro a dx	Preso Base


Terminare in Posizione Aperta

NOTE:

- 1) I passi 4-8 possono essere ripetuti.
- 2) Se il passo 11 dell'Uomo termina in Kick Step, in questo caso la Donna può eseguire il tempo 1 2 per ripetere la figura.

# INFINITO TANDEM

## DESCRIZIONE FIGURA

Figura dove Uomo e Donna entrambi rivolti dalla medesima parte e in posizione uno dietro l'altro eseguiranno una forma di passi descrivendo il segno dell'infinito. 

### UOMO: Peso sul PD iniziare in Posizione Trenino

PASSI	CONTO	TECNICA	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1		PS indietro con parte di peso		Preso Trenino
2	2		Riportare peso sul PD		
3	3 4	Kick Down	Kick di PS in avanti, appoggia piede	1/4 di giro a sx	
4	5 6	Kick Down	Kick di PD in avanti, appoggia piede		
5	7 8	Kick	Kick di PS		
6	1 2		Kick di PS in avanti, appoggia piede	1/2 giro a dx tra 7-2	
7	3 4	Kick Down	Kick di PD in avanti		
8	5 6	Bounce	Appoggiare il PD	1/2 giro a sx tra 3-6	
9	7 8	Bounce	Mantenere posizione		Preso Base

### Terminare in Posizione Aperta

#### NOTE:

1) I passi 4-8 possono essere ripetuti.

### DONNA: Peso sul PD iniziare in Posizione Trenino

PASSI	CONTO	TECNICA	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1		PS indietro con parte di peso		Preso Trenino
2	2		Riportare peso sul PD		
3	3 4	Kick Down	Kick di PS in avanti, appoggia piede	1/4 di giro a sx	
4	5 6	Kick Down	Kick di PD in avanti, appoggia piede		
5	7 8	Kick	Kick di PS		
6	1 2		Kick di PS in avanti, appoggia piede	1/2 giro a dx tra 7-2	
7	3 4	Kick Down	Kick di PD in avanti		
8	5 6	Kick Down	Kick di PD in avanti appoggia piede	1/2 giro a sx tra 3-6	
9	7 8	Kick Down	Kick di PS in avanti appoggia piede	1/2 giro a dx	Preso Base

### Terminare in Posizione Aperta

#### NOTE:

1) I passi 4-8 possono essere ripetuti.

# INFINITO

## DESCRIZIONE FIGURA

Figura simile alla precedente dove Uomo e Donna in Posizione Aperta eseguono una forma di passi descrivendo il segno dell'infinito. 

### UOMO: Peso sul PD iniziare in Posizione Aperta

PASSI	CONTO	TECNICA	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1		PS a lato		Presa Base
2	2		Riportare peso sul PD		
3	3 4	Kick Down	Kick di PS in avanti, appoggia piede	1/4 di giro a dx	
4	5 6	Kick	Kick di PD in avanti		
5	7 8	Kick Down	Kick di PD in avanti appoggia piede	1/2 giro a sx tra 5-7	
6	1 2	Kick	Kick di PS in avanti		
7	3 4	Kick Down	Kick di PS in avanti appoggia piede	1/2 giro a dx tra 9-12	
8	5 6	Kick Down	Kick di PD in avanti appoggia piede	1/2 giro a sx	Presa Chiusa

### Terminare in Posizione Aperta

NOTE:

1) I passi 4-8 possono essere ripetuti.

### DONNA: Peso sul PS iniziare in Posizione Aperta

PASSI	CONTO	TECNICA	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1		PD a lato		Presa Base
2	2		Riportare peso sul PS		
3	3 4	Kick Down	Kick di PD in avanti, appoggia piede	1/4 di giro a dx	
4	5	Kick	Kick di PS in avanti		
5	6	Kick Down	Kick di PS in avanti appoggia piede	1/2 giro a sx tra 7-2	
6	1 2	Kick	Kick di PD in avanti		
7	3 4	Kick Down	Kick di PD in avanti appoggia piede	1/2 giro a dx tra 3-6	
8	5 6	Kick Down	Kick di PS in avanti appoggia piede	1/2 giro a sx	Presa Chiusa

### Terminare in Posizione Aperta

NOTE:

1) I passi 4-8 possono essere ripetuti.

# CHIUSURA A 8 TEMPI

## DESCRIZIONE FIGURA

Figura usata per chiudere alcune figure di Lindy Hop in forma avanzata, spesso usata dopo l'Infinito.

### UOMO: Peso sul PD iniziare in Posizione Aperta

PASSI	CONTO	TECNICA	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1		PS a lato		Presa Base
2	2		PD avanti		
3	3 4	Kick Down	Kick di PS in avanti, appoggia piede	1/4 di giro a dx tra i passi 2-4	
4	5		Appoggia il PD		
5	6		PS in avanti		
6	7 8	Bounce	PD indietro	1/2 giro a sx	Presa Chiusa

### Terminare in Posizione Base

### DONNA: Peso sul PS iniziare in Posizione Aperta

PASSI	CONTO	TECNICA	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1		PD indietro		Presa Base
2	2		PS avanti		
3	3 4	Bounce	PD in avanti		
4	5		PS in avanti	1/2 giro a dx 3-4	
5	6		PD in avanti	1/2 giro a dx	
6	7 8	Bounce	PS a lato dopo rotazione	1/2 giro a dx	Presa Chiusa

### Terminare in Posizione Base

## CIRCLE TEXAS

### DESCRIZIONE FIGURA

In questa figura l'Uomo attraverso un cambio di mano dietro la schiena della Donna, farà eseguire una rotazione alla medesima. Il cambio di mano avverrà tra i passi 5 6, l'Uomo passerà la mano sx alla mano dx prendendo la mano dx della Donna per ritrovarsi in Presa Incrociata alla fine della rotazione.

#### UOMO: Peso sul PD iniziare in Posizione Base

PASSI	CONTO	TECNICA	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1		PS indietro		Presa Chiusa
2	2		Riportare peso sul PD		
3	3 4	Kick Down	Kick di PS in avanti, appoggia piede	1/2 di giro a dx tra i passi 2-4	
4	5		Appoggia il PD legg. Incrociato dietro al PS		
5	6		Appoggia il PS legg. avanti		
6	7 8	Kick Down	Kick di PD in avanti, appoggia piede	1/4 di giro a dx tra i passi 5-10	Presa Incrociata

Terminare in Posizione Base

#### DONNA: Peso sul PS iniziare in Posizione Base

PASSI	CONTO	TECNICA	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1		PD indietro		Presa Base
2	2		Riportare peso sul PS		
3	3 4	Kick Down	Kick di PD in avanti, appoggia piede		
4	5		PS a lato	1/4 giro a dx	
5	6		PD in avanti	1/2 giro a dx	
6	7 8	Bounce	PS indietro	3/8 giro a dx	Presa Incrociata

Terminare in Posizione Base

## CHIUSURA TEXAS

### DESCRIZIONE FIGURA

Figura di chiusura adatta in special modo al Circle Texas, ma applicabile a tutte le figure con finale a Presa Incrociata.

#### UOMO: Peso sul PD iniziare in Posizione Aperta

PASSI	CONTO	TECNICA	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1		PS indietro		Presa Incrociata
2	2		Riportare peso sul PD		
3	3 4	Bounce	PS a lato	1/8 di giro a dx	
4	5 6	Bounce	PD indietro		Presa chiusa

Terminare in Posizione Base

#### DONNA: Peso sul PS iniziare in Posizione Aperta

PASSI	CONTO	TECNICA	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1		PD indietro		Presa Base
2	2		Riportare peso sul PS		
3	3 4	Kick Down	Kick di PD in avanti, appoggia piede	1/4 di giro a sx	
4	5 6	Bounce	PS indietro	1/2 di giro a sx	Presa Chiusa

Terminare in Posizione Base

**FIGURE ORO**  
**SWING LINDY HOP**

# CHARLESTON

## DESCRIZIONE FIGURA

Classica figura di Lindy Hop dove l'Uomo e la Donna posizionati di fronte mantnendo una posizione chiusa eseguono i classici passi di Charleston.

### UOMO: Peso sul PD iniziare in Posizione Base

PASSI	CONTO	TECNICA	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1		PS indietro		Presa Chiusa
2	2		Riportare peso sul PD		
3	3 4	Bounce	PS a lato		
4	5 6		PD in avanti senza peso		
5	7 8		PD indietro		
6	1 2		PS indietro senza peso		
7	3 4		PS avanti		
8	5 6		PD avanti senza peso		
9	7 8		PD indietro		

Terminare in Posizione Base

### DONNA: Peso sul PS iniziare in Posizione Base

PASSI	CONTO	TECNICA	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1		PD indietro		Presa Chiusa
2	2		Riportare peso sul PS		
3	3 4	Bounce	PD a lato	1/2 di giro a sx	
4	5 6		PS indietro senza peso		
5	7 8		PS avanti		
6	1 2		PD avanti senza peso		
7	3 4		PD indietro		
8	5 6		PS indietro senza peso		
9	7 8		PS avanti	1/2 di giro a dx	

Terminare in Posizione Base

# TIRA E MOLLA

## DESCRIZIONE FIGURA

Figura Oro adatta ad una amalgamazione tra le figure di Charleston e Tandem ed una buona esecuzione di guida dell'Uomo .

### UOMO: Peso sul PD iniziare in Posizione Frontale Chiusa

PASSI	CONTO	TECNICA	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1 2		PS indietro senza peso		Presa Chiusa
2	3 4		PS avanti senza peso		
3	5 6		PS indietro senza peso		
4	7 8		PS avanti		
5	1 2		PD avanti senza peso		
6	3 4		PD indietro		

Terminare in Posizione Base

### DONNA: Peso sul PS iniziare in Posizione Frontale Chiusa

PASSI	CONTO	TECNICA	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1 2		PD avanti senza peso		Presa Chiusa
2	3 4		PD indietro senza peso		
3	5 6		PD avanti senza peso		
4	7 8		PD indietro		
5	1 2		PS indietro senza peso		
6	3 4		PS indietro	1/2 di giro a dx	

Terminare in Posizione Base

## SWING OUT

### DESCRIZIONE FIGURA

Figura importante del Lindy Hop alla base della tecnica Kick.

#### UOMO: Peso sul PD iniziare in Posizione Aperta

PASSI	CONTO	TECNICA	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1		PS indietro		Presa Base
2	2		PD avanti		
3	3 4	Kick Down	Kick di PS in avanti, appoggia piede	1/2 di giro a dx	Presa chiusa
4	5 6	Kick	Kick di PD	1/4 di giro a dx	
5	7 8	Kick Down	Kick di PD in avanti, appoggia piede	1/4 di giro a dx	Presa Base

Terminare in Posizione Aperta

#### DONNA: Peso sul PS iniziare in Posizione Aperta

PASSI	CONTO	TECNICA	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1		PD indietro		Presa Base
2	2		PS avanti		
3	3 4	Kick Down	Kick di PD in avanti, appoggia piede	1/2 di giro a dx	Presa Chiusa
4	5 6	Kick	Kick di PS	1/4 di giro a dx	
5	7 8	Kick Down	Kick di PS in avanti, appoggia piede	1/4 di giro a dx	Presa Base

Terminare in Posizione Aperta

## ELICOTTERO

### DESCRIZIONE FIGURA

Figura Lindy Hop con guida dell'Uomo in presa incrociata, creando intenzioni di rotazione alla Donna in senso antiorario e orario.

#### UOMO: Peso sul PD iniziare in Posizione Aperta

PASSI	CONTO	TECNICA	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1		PS indietro		Presa Incrociata
2	2		PD avanti		
3	3 4	Kick Down	Kick di PS in avanti, appoggia piede	1/4 di giro a dx	
4	5 6	Kick Down	Kick di PD in avanti, appoggia piede	1/8 di giro a sx	
5	7 8	Kick Down	Kick di PS in avanti, appoggia piede	1/4 di giro a dx	
6	1		PD indietro		
7	2		Riportare peso sul PS		
8	3 4	Kick Down	Kick di PD in avanti, appoggia piede	1/4 di giro a dx	

Terminare in Posizione Aperta

#### DONNA: Peso sul PS iniziare in Posizione Aperta

PASSI	CONTO	TECNICA	DESCRIZIONE	AMMONTARE DEL GIRO	PRESE
1	1		PD indietro		Presa Incrociata
2	2		PS avanti		
3	3 4	Kick Down	Kick di PD in avanti, appoggia piede	1/4 di giro a sx	
4	5 6	Kick Down	Kick di PS in avanti, appoggia piede	1/2 di giro a dx	
5	7 8	Kick Down	Kick di PD in avanti, appoggia piede	1/4 di giro a dx	
6	1		PS avanti		
7	2		PD avanti	Un giro intero tra i passi 6 7	
8	3 4		PS a lato	1/4 di giro a dx	

Terminare in Posizione Aperta