

## DANZE CARAIBICHE, Settore Danze Internazionali IDO

### APPENDICE LIFT E TRICK

#### LIFT

*Il lift è un qualsiasi movimento in cui un componente della coppia ha ambedue i piedi sollevati da terra nello stesso momento con l'aiuto, il supporto o la spinta dell'altro partner. Per aiuto o sostegno si intende qualsiasi forma di contatto tra cavaliere e dama.*

#### TRICK

*Il trick è un'evoluzione o virtuosismo non acrobatico eseguito da un componente della coppia o del duo con l'aiuto del partner, che mantiene comunque una parte del corpo a contatto con il pavimento.*

Di seguito sono descritti alcuni esempi di lift e trick della durata di due conti da otto. È indispensabile per la corretta esecuzione tecnica di queste figurazioni la perfetta cura dell'estensione dei piedi e delle ginocchia ove consentito.

### SALSA ON2

#### LIFT: ROVESCIAATA

- Passi 7-12 di Croce (1.35).
- Dama: passi 1-3 di Base Adelante (1.4) con slancio in avanti della gamba destra tesa al passo 3 oppure di quella sinistra al passo 4.  
Cavaliere: si inginocchia con la gamba destra o sinistra dietro di lei in posizione trenino
- Dama: appoggia i glutei sull'asse centrale del trapezio superiore del cavaliere effettuando una rovesciata indietro, la colonna vertebrale della dama si appoggia su quella del cavaliere. La dama termina in piedi alle spalle del cavaliere che dopo essersi rialzato ruota a destra o a sinistra tornando di fronte a lei in posizione aperta.  
N.B.: la prima gamba della dama che si stacca da terra nella rovesciata è la prima che ritorna a terra.

#### LIFT: RUOTA

- Passi 1-6 di Sombrero in progressione (1.13 Sv.A).
- Il cavaliere si sposta alla sua sx e la dama alla sua dx sciogliendo il Sombrero e terminando in presa opposta. La dama effettua una ruota appoggiando in sequenza la spalla sinistra sulla gamba dx del cavaliere e poi la spalla destra sulla gamba sx passando con la testa in mezzo alle gambe e completando così la ruota. Contemporaneamente il cavaliere flette entrambe le ginocchia per creare un appoggio per la dama, e la aiuta nella rotazione prima con il braccio dx e poi con il sx mantenendola il più possibile aderente al suo corpo. L'evoluzione conclude con la rotazione della dama di  $\frac{1}{4}$  a dx e del cavaliere di  $\frac{1}{4}$  a sx per tornare in posizione frontale.

#### TRICK: SPACCATA

- Passi 7-12 di Croce (1.35).
- Il cavaliere con le gambe divaricate guida la dama in una divaricata/spaccata sagittale e con la doppia presa la sostiene con le mani o con le braccia sotto le ascelle, in posizione trenino.
- Il cavaliere guida la dama nei passi 4-6 di Cross Body Lead con vuelta (1.12 Sv.G).

#### TRICK: SLANCIO

- Passi 1-6 di Teaser in movimento (1.29 Sv.A) in presa singola incrociata destra.
- Il cavaliere in posizione trenino punta il piede sinistro a lato mentre la dama esegue uno slancio in avanti con la gamba destra sui conti 234 uscendo fuori asse e concludendo con una rotazione di  $\frac{1}{2}$  giro verso il cavaliere dopo essere tornata in asse.
- Passi 4-6 di Doppia Vuelta a destra (1.37) con o senza Sv.A.

## BACHATA

### LIFT: FISH

- Dama passi 9/19 e cavaliere passi 9/16 di Trenino (3.41).
- In posizione trenino la dama sorretta dal cavaliere esegue un "attitude" in dietro di gamba sinistra tenendo il corpo aderente a quello del cavaliere che la sostiene con il braccio destro sulla vita e la mano sinistra sulla parte interna del ginocchio sx.
- Dama: esegue Giro a destra (3.8 Sv.B). Cavaliere: passi 5-8 di Base sul posto (3.1).

### LIFT: COMPAS

- Durante i passi 1-4 di Base sul posto (3.1) il cavaliere mette le mani dietro la schiena della dama in un abbraccio e la dama appoggia le mani ruotate in fuori sui fianchi del cavaliere.
- Per gli otto tempi successivi il cavaliere solleva la dama girando verso destra per un massimo di due giri.
- Dama: esegue Doppio Giro a dx progressivo (3.26 SvA). Cavaliere: esegue passi 5-8 di Camminata avanti progressiva (3.4).

### TRICK: DOWNHILL

- Barchetta (3.19).
- Il cavaliere flette la gamba sinistra indietro tenendo la destra tesa in avanti e sostenendo il corpo della dama, che sarà teso e sbilanciato in avanti verso di lui. Durante questa azione il busto della dama sarà appoggiato alla parte destra del busto del cavaliere.
- Il cavaliere spinge indietro la dama con le proprie mani sui fianchi di lei, fino a riportarla in equilibrio sui suoi piedi. Il busto della dama sarà flesso in avanti ad angolo retto, per poi tornare eretto tramite una contrazione dell'addome.

### TRICK: DOUBLE BROKEN

- Passi 1-4 di Camminata indietro progressiva (3.5 Sv. B Separation).
  - Dama: Passi 1-4 di Giro a sx progressivo in avanti (3.21) terminato in divaricata/spaccata sagittale. Cavaliere: Passi 1-4 di Giro a dx progressivo avanti (3.20).
  - Se la spaccata è di piede destro, successivamente la dama sostenuta dal cavaliere chiude il sinistro al destro e termina in divaricata/spaccata sagittale di piede sinistro mentre il cavaliere gira a gambe divaricate ½ giro a destra facendo perno sul piede sinistro e mezzo giro a destra facendo perno sul piede destro.
  - Se la spaccata è di piede sinistro, successivamente la dama sostenuta dal cavaliere chiude il destro al sinistro e termina in spaccata sagittale di piede destro mentre il cavaliere gira a gambe divaricate ½ giro a sinistra facendo perno sul piede destro e mezzo giro a sinistra facendo perno sul piede sinistro.
- Il cavaliere terminate le rotazioni solleva la dama riportandola in posizione frontale