



Asoc. Nacional de Baile Retro  
Avd de Chinales nº 61  
14007 Córdoba

## ROCK AND ROLL

El **Rock and Roll** es un baile de origen norteamericano nacido en la segunda mitad de los años 50. Caracterizado por un ritmo arrollador, este baile prendió rápidamente en la juventud por su desenfadado y energía. Se baila ligeramente inclinado hacia la pareja y con un pequeño movimiento de caderas. Es uno de los pocos bailes de salón que no se baila "pegado" sino con la pareja cogida a una sola mano.

El **compás de la música** es de 4 tiempos pero en el baile de salón se utiliza un único paso de 6 movimientos que se repite constantemente, añadiéndole pequeñas variaciones para girar o avanzar por la pista. Además de con los pasos del baile de salón, el rock también se puede bailar con los dinámicos movimientos del jive o las espectaculares acrobacias y saltos de baile.

El rock and roll social que se baila en la actualidad es muy parecido al East Coast Swing, baile de competición americano, y al Jive de las competiciones americanas. El paso base tiene una secuencia de ocho pasos: 1-2, 1-2-3, 1-2-3 (Q, Q, QandQ, QandQ). Es un atrás-piso, chasse a un lado y chasse hacia el otro lado.

Las figuras vienen del woogie-boogie o del East Coast Swing, aunque es normal incluir algunas figuras del Jive. Se admiten adornos muy vistosos como las patadas ("flicks" y "kicks") que sustituyen a los chasses. Otro adorno es el "kick Ball Change" que es otra patada hecha justo antes del atrás piso.

Esta modalidad estará sujeta al reglamento con las normativas de competición individuales.

Nota; No tiene límites de acrobacias.