

# COURS 7

## Session 1

---

### INDIVIDUEL

#### Révision

#### Marca-Abre (PAUSA)

### COUPLE

#### Dedo por Ariba

Elle consiste à faire une vuelta + Enchufala #1 + Enchufala #2 + Dile que no

- [sur Enchufala #1 ]  
5-6-7 Lead tourne vers la gauche et passe sous le bras de Follow
- [sur Enchufala #2 ]  
5-6-7 effectuer la fermeture en faisant en sorte que Follow arrive à droite et se positionne les épaules parallèles.
- [Dile que no]  
ce Dile Que No est un peu différent car la position du début n'est pas un face à face.  
-> 1-2-3 Follow marque son pas droit en arrière puis dégage sa hanche sur 3 pour marquer la pause du Dile que no. Lead maintient la direction de ses épaules pendant qu'il marque son pas Mambo ( ne pas faire  $\frac{1}{4}$  de tour)
- 5-6-7 Lead pousse sur 5 comme d'habitude et fait un  $\frac{1}{4}$  de tour à gauche pour se retrouver face à Follow.