

# COURS 9

## Session 1

---

INDIVIDUEL

**Révision**

**Muevete**

## **COUPLE**

**Enchufala Doble**

- Faire le enshufla
- Lead pose la main sur 4
- 5 le lead amorti
- 6 le lead renvoie la follow à sa position initiale.
- Répéter un enshufla
- Fermeture
- Dile que no

Tester le guidage : le lead fait autant de enshufla qu'il veut