

# COURS 2

## Session 1

---

### INDIVIDUEL

#### Cubana con variante

### COUPLE

#### Vuelta en base fermé

- Pas mambo pour le Lead
- 1-2-3 préparation à la vuelta sortir main gauche à gauche pour permettre à Follow de préparer sa vuelta - 3 Follow a le pied droit qui suit l'ouverture du cadre(brasdroit de Follow)
- 5-6-7 début de la vuelta, à 5 le pied gauche de Follow se pose dans la même direction que son pied droit

○

#### Base O ( base ouverte)

- Follow fait exactement le pas mambo pendant que Lead fait l'inverse du pas mambo c'est-à-dire : Pied gauche en arrière à 1 et pied droit en avant à 5
- mettre Follow et Lead face à face et leur demander de faire la base ouverte sans se toucher
- Ensuite demander à Lead de prendre la main droite de Follow avec sa main gauche et refaire le même exercice qu'avant.
- Expliquer que les mains des 2 partenaires se touchent à 5
- Vuleta Transition base f /base o