

# COURS 3

## Session 1

---

### INDIVIDUEL

#### Révision

#### Rumba con variante

- 1 Pareil que Rumba normal
- 2 Reculer légèrement pied gauche (sans croiser)
- 3 Croiser Jambe gauche devant jambe droite ( très petit croisement)
- 4 Pause
- 5-6-7-8 même chose que 1-2-3-4 mais avec les pieds inversés

### COUPLE

#### Cubana

- face à face sans se toucher
- [base fermée] [exercice de guidage] [Lead ne bouge pas les pieds]
- (amorçe) sur 7 de 5-6-7 Lead pousse avec sa main gauche dans la main droite de Follow en diagonale pour que le pied droit (Follow) marque le pas Cubana
- à partir de 1 Follow & Lead font leur pas Cubana

#### Dile que no (en ligne) base fermé

- consiste globalement à échanger place entre Follow à Lead
- mambo pour Lead :  $\frac{1}{4}$  de tour tous ls 3 temps
- 1-2-3 pas mambo pour Follow; Attention : Follow ne doit pas dépasser Lead à 3 donc faire petit pas
- 5-6-7 Lead pour sur omoplate avec sa main droite pour que Follow marche et se retrouve de l'autre côté de Lead