

COURS 5

Session 1

INDIVIDUEL

Révision

Stop

- Marquer un arrêt sur le 7

COUPLE

Vuelta en base ouverte

- [changement que pour Lead]
- 1-2-3 en base ouvert
- 5-6-7 la même chose que 1-2-3 mais avec les pieds inversés donc à 5 pied droit en arrière; cela permet de laisser la place à Follow d'effectuer les pas de la vuelta.

Enshufila

- Sur les 3 premiers temps, "Enchufala" est une sorte de "Dile que si" avec un tour pour Follow
- 1 pareil que Dile que si
- -> 2 Lead fait tourner Follow vers l'intérieur (accent dans le guidage)
- -> 3 Lead crée une légère connexion pour permettre à Follow de finir son tour dans la bonne direction.
- -> 4 on maintient la connexion
[à partir de 5 commence "Fermeture"]-> 5 Lead commence un "Mambo" avec le pied droit en arrière et tire en même temps Follow vers son bras droit, Follow fait "Salsa variante" avec le pas gauche en arrière
- -> 6-7 Follow se déplace vers Lead pour qu'ils se retrouvent face à face.
- [guidage 5-6-7]
- Lead tire Follow vers son bras droit et pendant que Follow avance Lead sort le bras droit de Follow vers l'extérieur afin d'être face-à-face.

Dans un premier temps on a pas besoin de donner trop de détails sur l'amorce