

Plessis Danse 92

Prof : Alain Carbillet - Rock Inter-Avancé

Septembre 2021

Objectifs : Intégration des débutants de l'année dernière et Révisions

3&4, 5&6, 1-2 **Base**

fini mG cvr - mD cvre

3&4, 5&6, 1-2 **Sous le bras**

fini mG cvr - mD cvre

3&4, 5&6, 1-2 **Traversée**

fini mG cvr - mD cvre

3&4, 5&6, 1-2 **Passage dans le dos**

fini : mD cvr (dans son dos) - mD cvre

3&4, 5&6, 1-2 **Sortie Pivot Dos et 1/2T à D Cvr**

fini mG cvr - mD cvre

3&4, 5&6, 1-2 **Changement de place à 2 mains**

fini à 2 mains : mG cvr - mD cvre et mD cvr - mG cvre

3&4, 5&6, 1-2 **Elastique**

Départ à 2 mains

- 3&4 Cvre : avance (sans tourner) jusqu'à être bloqué par les bras
- 3&4 Cvr : Fait avancer cvre et avance et tourne autour de cvre en levant sa mG et crée un enroulé
- 5&6 Cvre : recule (sans tourner) en revenant à sa place
- 5&6 Cvr : Fait reculer cvre, libère main D et avance en se relevant à sa place face à cvre

fini mG cvr - mD cvre

3&4, 5&6, 1-2 **Traversée avec caresse glissée dos (ss son bras G Cvr + caresse sur son dos)**

- 3&4 CVR passe sous son bras G et pose sa main G sur sa nuque, cvre traverse avec 1/2T
- 5&6 CVR lâche la main cvre et place sa main D en arrière, main D cvre glisse et rejoint main D cvr

fini : mD cvr (dans son dos) - mD cvre (comme après un passage dos)

7&8, 9&10, 1-2 **Mise en berceau avec retournement Cvr (1/2T)**

- 3&4 Cvr se retourne sur place et amène Cvre sur sa Droite
- 5&6 Cvre se place à côté de Cvr en position Berceau

fini à 2 mains : mG cvr - mD cvre et mD cvr - mG cvre

3&4, 5&6 1-2 **Sortie sous le bras à 2 mains fini mains croisée**

fini à 2 mains : mG cvr - mD cvre et mD cvr - mG cvre

3&4, 5&6, 1-2 **Traversée à 2 mains croisées**

fini à 2 mains : mG cvr - mD cvre et mD cvr - mG cvre

3&4, 5&6, 1-2 **Tour lâché pour Cvre et Cvr**

- 3&4 Cvr prépare le tour en plaçant les 2 mains le côté D
- 5&6 Cvr déclenche le tour puis lâche les mains
- Cvr tourne seul 1T vers sa gauche, Cvre tourne seule 1T vers sa droite

fini mG cvr - mD cvre

3&4, 5&6, 1-2 **Faux retour en couple avec T déclenché à la taille par main D Cvr**

- 3&4 Cvr débute le retour en couple et avance pour se retrouver déjà en position base
- 3&4 Cvre avance et se positionne comme d'hab sur un retour en couple
- 5&6 Cvr (au lieu de terminer le retour), prolonge le déplacement de la cvre et ouvre sa main D pour déclencher une rotation de la cvre+ il avance et fait 1/2T à D
- 5&6 Cvre continue son déplacement et tourne 1T à D sous l'impulsion du cvr

fini mG cvr - mD cvre

A suivre ...