

Danse

Enchainements

Rock

1. Derrière le bras

- Ensemble
- Séparation
- Traversée
- Traversée dans le dos
- Derrière le bras
- Traversée
- Spin
- Reprise ensemble

2. Alemana

- Ensemble
- Séparation
- Traversée
- Traversée dans le dos
- Alemana
- Sous l'épaule
- Croisé
- Caresse
- Reprise, ensemble

3. Enroulé/déroulé

- Ensemble
- Séparation
- Traversée
- Traversée dans le dos, finir deux mains
- Enroulé deux mains
- Déroulé (main gauche)
- Traversée libre (finir main droite)
- reprise ensemble

4. Espagnole

- Ensemble
- Séparation
- Traversée
- Traversée spirale
- Traversée prise 2 mains
- Espagnole X 2
- Traversée
- reprise

5. Traversée tenue bras écartés

- Ensemble
- Séparation
- Traversée
- Traversée changement de mains
- Traversée 2 mains droite dessus
- Alemana (gauche dessus)
- Tour garçon (3 temps), Tour fille 3 temps X 2
- Traversée tenue bras écartés (en bas)
- Tour fille 420°
- Reprise

6. Marche nuptiale

- Ensemble
- Séparation
- Traversée chgt mains
- Corbeille
- Marche + ½ tour X2
- Traversée fille
- Traversée (chgt de mains)
- Corbeille
- Pas chassé en rond, fin garçon lève bras gauche, fin bras dessus dessous
- Marche nuptiale X 4
- Tour fille
- Traversée
- Coiffage garçon 2 mains, lacher main
- Alemana
- Coiffage garçon 2 mains, lacher main
- spin
- Reprise

7. Le pont

- Ensemble
- Séparation
- Traversée ds le dos, chgt mains
- Corbeille
- Tour fille
- Pont
- Sin à 2
- Reprise

8. Garçon devant

- Ensemble
- Séparation
- Traversée
- Enroulé déroulé
- Traversée
- Spirale
- Traversée
- Garçon dvt
- Corbeille
- Pont garçon
- Spin
- Reprise

9. Traversée main tenues

- Ensemble
- Séparation
- Traversée
- Traversée dans le dos, chgt mains
- Fille derrière bras
- Spin
- Traversée mains tenues
- Spin les 2
- Reprise

10. Blocage

- Ensemble
- Séparation
- Traversée dans le dos
- Corbeille
- Marche = $\frac{1}{2}$ tour X 2
- Tour fille
- Tour garçon
- Alemana
- Tour garçon
- Spin
- Blocage X 3
- Reprise

11. Gala

- Ensemble
- Séparation
- Traversée sous le bras
- Traversée dans le dos
- Fille derrière épaule remontée sous le bras
- Spin
- Corbeille, sortie 2 mains
- Traversée fille 2 mains
- Alemana
- Traversée fille 2 mains
- Spin les 2
- Reprise
- Séparation
- Traversée prise 2 mains
- Enroulé déroulé lâcher main gauche
- Traversée enroulé lâché
- Traversée
- Traversée spirale
- Traversée
- Fille derrière chgt de main
- ½ tour corbeille, sortie 2 mains
- Pont, sortie
- Spin les 2
- Reprise

Salsa

1. Cross tenu

- Mambo
- Cross tenu X 2
- Tour à droite
- Mambo

2. Enchufla doble

- Mambo
- Cross tenu X 2
- Tour à droite
- Blocage (3 temps) = enchufla doble X 2
- Tour fille 420° finir 2 mains
- Sombrero
- Cross ouvert
- Reprise

3. Alemana

- Mambo
- Cross
- Cross (finir 2 mains)
- alemana (finir 2 mains)
- Base avant (garçon) cucaracha à gauche X 3
- Alemana
- Reprise

4. Caresse

- Mambo
- Cross
- Cross changement de mains (MD/MD)
- Alemana
- Caresse drte/drte
- Caresse drte/drte
- Reprise
- mambo

5. Tour fille (3 tps) tour garçon (3 tps)

- Mambo X 2
- Cross lâché
- Enchuffla doble X 2
- Tour fille (3 tps) tour garçon (3 tps)
- Traversée fille
- Reprise

6. Salsa serviette

- Mambo X 2
- Cross
- Tour garçon (3 temps)
- Tour fille (3 temps)
- Cross caresse (chgt main)
- Serviette 5
- Sortie
- Bloc avant
- Bloc arriere
- Bloc avant
- Tour fille
- Reprise

7. Titanic gala

- Mambo X 2
- Cross
- Tour garçon fille
- Cross caresse main drte Titanic
- Croisé avt fille, arrière garçon, sortie tour fille
- Mambo
- Cross et cross surtourné (double cross)
- Basa arrière enchufila doble X2
- mambo

Chacha

1.

- Ensemble
- New York X 2
- Tour complet (les 2)
- Epau/e/pau/e X 2.

2.

- Ensemble X 2
- Tour fille
- New York X 2
- Tour complet X 2
- Pas chassé X 2
- Epau/e vs épau/e X 2

3.

- Pas de base
- Tour danseuse X 2
- NY X 2
- Tour complet
- Virgules X 4
- Sortie fille (pas chassées X 2)
- Pas de base X 2
- Reprise
- Tour danseuse

4. serviette

- Ensemble X 2
- Tour fille
- New York X 3
- Tour complet X 2
- Série Pas chassés X 3 + tour danseuse
- Epaulé épaulé X 3 + tour danseuse
- ½ pas de base
- Serviette
- Sortie fille (pas chassées X 2)
- Tour fille reprise

5. vu en stage et pas compris...

- Ensemble X 2
- Tour fille
- New York X 3
- Tour complet X 2
- ½ ps de base, pas chassés X 2
- Tour complet
- Di le que no
- Pas chassé dvt drt X 3
- Fille dvt et gauche

6. pas chassés gala

- Ensemble X 2
- Tour fille
- New York X 3
- Tour complet (spot run)
- ½ base et pas chassés 3A/R
- Tour complet
- Epaulé/épaulé 3
- Tour fille
- reprise

Paso doble

1. 1234 côté côté
2. 1234 grand pas petit pas grand pas petit pas
3. 1234 ouverture cape
4. 1234 ouverture cape tour intérieur
5. 1234 ouverture marche ensemble X 2
6. 1234 éventails X 4
7. 1234 zig zags x 4
8. tour fille (prise 2 mains)
9. espagnole

Tango

- Fille départ pied droit, en arrière
- Rapide arr, rapide arr, lent arr lent arr
- Corte : rapide arr, rapide avt, lent avt, lent arr
- Rapide arr, rapide arr, lent arr lent arr
- Habanera (tour du boxeur)
- Corte fente
- Corte + pas à gauche
- Corte + pas en U
- Corte et carré
- Ouverture, marche, pa chassé/fente, habanera
- 8

Quick step

Danseur

- Lent pas chassé (Lv) avt /Lent pas chassé (Lv) arrière = pas de base

1. Gala

- Chassé avt
- Chassé arrière
- Chassé avt fin promenade
- Chassé en promenade
- Chassé refermé
- Chassé avt
- Chassé arr
- Charleston (LvLvLvLvLv)

Samba

Pas de base : lent vite vite

1. Face à face 4
2. Marche X4
3. Virgules X 4

Bachata

3 pas 1 pointe déhanché

