

Mise en disponibilité	1 Posture : Poids du corps, Equilibre, Ressenti Plante et talon, Tête... 2 Ecoute Musique : Rythme, Compte, Départ, Phrasé, Durée des appuis...
Niveau 1	Rock 9 <u>Pas de base</u> (12 3&4 5&6 *) seul puis en posture de couple, <u>Rock N1-1</u> : Départ (3&4 5&6), Séparation (*), Reprise (*), Séparation, Traversée Taille, Traversée Sous Bras, Reprise, Séparation Chgt Main, Tour Solo, Reprise <u>Rock N1-2</u> Dans le bras Tango 9 <u>Pas de base</u> (LVVL x 2), Base oscillante <u>Tango N1 1</u> : Base (LVVL x 2), 1/4 TàG (LVVL x 2), 2 Marches Progressives (LVVL x 2) , 1/4 TàD (LVVL x 2) <u>Tango N1-3</u> : Base, 1/4 TàG, 4 Marches Progressives Tournées, 1/4 TàD (+ 4 1/4 TàD ?) Tour de piste <u>Tango N1-4</u> Tour à Gauche Basique
Niveau 2	Paso 6 Révision : Base, Prom TàD, Base, Sixteen Lâché <u>Paso N2-2</u> : Base, Zigzag, Chassé cape, Promenade runs West Coast Swing 2 Starter Step, Left Side Pass, Right Side Pass, Sugar Push, Sugar Tuck, Left Side Spin, Right Side, Half Whip Throw (<u>6 figures en 6 temps</u>)
Niveau 3	West Coast Swing 5 Ligne 1 : (Pas Fille) Sugar Push, Sugar Tuck, Left Pass Spinning, Right Side Pass, Half Whip Walk Out (4 pas Av) Ligne 2 (Pas Garçon) idem fini Walk Out (4 pas Arr) Couple figures en 6 temps Starter step, Left Side Pass, Right Side Pass, Sugar Push, Sugar Tuck, Left Side Spinning, Right Side Pass, Half Whip Throw Out, Right Side Pass Couple 5 formes de Whip Whip Basic, Basket Whip (Enroulé Des à 2 mains), Reverse Whip (Des TàG MD Dr dans le dos), Hustle Whip (2 mains tenues), Décap Whip (MD-MD Des TàG et MdD par-dessus tête Dr) Liens vidéos (Chargement un peu long surtout la 1° fois) : <u>WCS Ligne 1</u> <u>WCS Ligne 2</u> <u>WCS Figures en 6 temps</u> <u>WCS 5 formes du Whip</u> Suite : <u>Whip 3D</u> , <u>Neck and roll</u> , <u>Sling Shot</u> Valse Lente 1 <u>Partie 1</u> : Natural Spin Turn, 456 du Reverse Turn, PDC du PG, TAD Hésitation, 123 Reverse Turn, Reverse corte, Back Whisk, Chasse en PP <u>Partie 2</u> : Natural Spin surtourné, Turning Lock à D, Chasse en PP, Closed Wing, Open Telemark Outside Partner, Left Whisk, Outside Change