

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mise en disponibilité</b> | 1 Posture : Poids du corps, Equilibre, Ressenti Plante et talon, Tête...<br>2 Ecoute Musique : Rythme, Compte, Départ, Phrasé, Durée des appuis...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Niveau 1</b>              | <p><b>Rock 10</b><br/> <u>Pas de base</u> (12 3&amp;4 5&amp;6 *) seul puis en posture de couple,<br/> <u>Rock N1-1</u> : Départ (3&amp;4 5&amp;6), Séparation (*), Reprise (*), Séparation, Traversée Taille, Traversée Sous Bras, Reprise, Séparation Chgt Main, Tour Solo, Reprise<br/> <u>Rock N1-2</u> Dans le bras, Yoyo, Daisy</p> <p><b>Tango 10</b><br/> <u>Pas de base</u> (LVVL x 2), <b>Base oscillante</b><br/> <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)<br/> <u>Tango N1-3</u> : Base, 1/4 TàG, 4 Marches Progressives Tournées, 1/4 TàD (+ 4 1/4 TàD ?) Tour de piste<br/> <u>Tango N1-4</u> Tour à Gauche Basique</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Niveau 2</b>              | <p><b>Rumba 1</b><br/> <u>Rumba N2-1</u> : 3 1/2 Bases, TàD, 3 Hand to Hand, Spot Turn à G<br/> <u>Rumba N2-2</u> : TàD, 2 New York, 1 New York Syncopé, TàD, 3 Opening Out, TàD, Natural Top</p> <p><b>West Coast Swing 3</b><br/> 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>), <u>Basic Whip</u> (en 8 temps)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Niveau 3</b>              | <p><b>West Coast Swing 5</b><br/> <b>Ligne 1</b> : (Pas Fille) Sugar Push, Sugar Tuck, Left Pass Spinning, Right Side Pass, Half Whip Walk Out (4 pas Av)<br/> <b>Ligne 2</b> (Pas Garçon) idem fini Walk Out (4 pas Arr)<br/> <b>Couple figures en 6 temps</b> Starter step, Left Side Pass, Right Side Pass,<br/> Sugar Push, Sugar Tuck, Left Side Spinning, Right Side Pass, Half Whip Throw Out, Right Side Pass<br/> <b>Couple 5 formes de Whip</b> 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)<br/> Liens vidéos (Chargement un peu long surtout la 1<sup>o</sup> fois) :<br/> <u>WCS Ligne 1</u> <u>WCS Ligne 2</u><br/> <u>WCS Figures en 6 temps</u> <u>WCS 5 formes du Whip</u><br/> Suite : <u>Whip 3D</u>, <u>Neck and roll</u>, <u>Sling Shot</u></p> <p><b>Valse Lente 1</b><br/> <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<br/> <u>Partie 2</u> : Natural Spin surtourné, Turning Lock à D, Chasse en PP, Closed Wing, Open Telemark Outside Partner, Left Whisk, Outside Change</p> |