Pas de swing

[Bring In 2](#_Toc26308276)

[Send Out 2](#_Toc26308277)

[Passby à gauche 3](#_Toc26308278)

[Passby à droit 3](#_Toc26308279)

[Passby à droite épaule à épaule 3](#_Toc26308280)

[Under Arm 3](#_Toc26308281)

[Passage gars (Pas certain du nom) 4](#_Toc26308282)

[Circle fermé 4](#_Toc26308283)

[Circle plusieurs cercles 4](#_Toc26308284)

[Circle Ouvert 5](#_Toc26308285)

[He-goes 5](#_Toc26308286)

[She-goes 5](#_Toc26308287)

[Sugar push 5](#_Toc26308288)

[Passby - Free spin – rotation anti-horaire 5](#_Toc26308289)

[Passby - Free spin – hand shake – rotation horaire 6](#_Toc26308290)

[Passby - Free spin – hand shake – rotation anti-horaire 6](#_Toc26308291)

[Passby - Free spin – hand shake – rotation anti-horaire / horaire 6](#_Toc26308292)

[Mini-Dip 6](#_Toc26308293)

[Move à Lionel 7](#_Toc26308294)

[Pop Turn 7](#_Toc26308295)

[Cuddle ou craddle 8](#_Toc26308296)

[Cuddle - Main sur l’épaule 8](#_Toc26308297)

[Cuddle – Main sur la hache 8](#_Toc26308298)

[Tuck Turn – Sortie du cuddle 8](#_Toc26308299)

[Parapluie ? 9](#_Toc26308300)

[Balade 6 temps 9](#_Toc26308301)

[Balade 8 temps 9](#_Toc26308302)

[Swing out 9](#_Toc26308303)

[Swing out ouvert 9](#_Toc26308304)

[Swing out pas de reculons 9](#_Toc26308305)

[Swing out Texas Tummy 10](#_Toc26308306)

[Swing out Texas Tummy et Sugar push 10](#_Toc26308307)

[Swing out fermé 10](#_Toc26308308)

[Swing out – Tour sens horaire sans les mains 11](#_Toc26308309)

[Styling et Rythme 12](#_Toc26308310)

[Kick ball change 12](#_Toc26308311)

[Triple step final 12](#_Toc26308312)

[Statue 14](#_Toc26308313)

[Statue à 2 mains 14](#_Toc26308314)

[Flat hand push 14](#_Toc26308315)

[Tornado 14](#_Toc26308316)

[Interruption 15](#_Toc26308317)

[Frisbee 15](#_Toc26308318)

[Open break (pas certain du nom) 16](#_Toc26308319)

[Casse poignet 16](#_Toc26308320)

[Hand Shake 18](#_Toc26308321)

[Statue à 2 mains 19](#_Toc26308322)

[Statue à 2 mains avec main dans le dos 19](#_Toc26308323)

Référence utile : <http://www.libraryofdance.org/dances/swing/>

## Bring In

Passe de la position face à face, à la position fermée.

### Enchainment

1. A t1, rock step
2. A t3 et t4, triple step, le lead se tasse à sa gauche pour faire de la place à la follow. La follow se dirige vers l’avant et amorce une rotation sens horaire.
3. A t5 et t6, triple step, les partenaires se positionnent en position fermée.

## Send Out

Passe de la position fermée à la position face à face.

### Enchainment

1. A t1, rock step
2. A t3, triple step, les partenaires avances.
3. A t4, fin du triple step. Le lead arrête sa progression vers l’avant et libère la follow. Elle poursuit sa progression vers l’avant.
   1. La follow amorce une rotation anti-horaire.
4. A t5 et t6, triple step, les partenaires se positionnent en position face à face.

## Passby à gauche

Les deux partenaires changent mutuellement de places.

Les épaules des 2 partenaires demeurent face à face tout le long du mouvement.

La follow se déplace sur une ligne droite vers l’avant.

Le lead se déplace en arc de cercle pour laisser le passage à la follow.

### Enchainement

1. A t1, rock step
2. A t3, le lead se déplace légèrement à gauche et libère le passage à la follow. Les 2 partenaires tournent dans le sens horaire et se font face.
3. À t6 le mouvement est complété. Chaque partenaire a pris la place de l’autre.

## Passby à droit

Les deux partenaires changent mutuellement de places.

Les épaules des 2 partenaires demeurent face à face tout le long du mouvement.

La follow se déplace sur une ligne droite vers l’avant.

Le lead se déplace en arc de cercle pour laisser le passage à la follow.

### Enchainement

1. A t1, rock step
2. A t3, le lead se déplace légèrement à droite et libère le passage à la follow. Les 2 partenaires tournent dans le sens anti-horaire et se font face.
3. À t6 le mouvement est complété. Chaque partenaire a pris la place de l’autre.

## Passby à droite épaule à épaule

Ce passage à droite fait que le lead tourne le dos à la follow e3 et les 2 partenaires pivotent

### Enchainement

1. A t1, rock step
2. A t3, le lead se déplace légèrement à droite et libère le passage à la follow.
   * Le lead garde la main gauche très basse.
   * Les 2 partenaires pivotent dans le sens horaire
   * Les 2 partenaires sont dos à dos.
   * Le lead amorce un mouvement du bras gauche en arc de cercle vers sa tête Ceci provoque l’amorce de la rotation de la follow.
3. A t4, la main du lead est dans les airs près de sa tête. Les 2 partenaires doivent poursuivre la rotation.
4. À t6 le mouvement est complété. Chaque partenaire a pris la place de l’autre.

## Under Arm

La follow passe sous le bras du lead.

### Enchainement

1. A t1, rock step
2. A t3, le lead se déplace légèrement à gauche et libère le passage à la follow. Le lead lève le bras droit pour créer une fenêtre dans laquelle la follow pourra passer. La main droite du lead doit être (à préciser)
3. À t6 le mouvement est complété. Chaque partenaire a pris la place de l’autre.

## Passage gars (Pas certain du nom)

Le lead passe sous le bras de la follow (variante sur l’épaule et le ventre).

### Enchainement

1. A t1, rock step
2. A t3, le lead se déplace légèrement à gauche et libère le passage à la follow. Le lead lève le bras droit pour créer une fenêtre dans laquelle le lead pourra passer. La main droite du lead doit être (à préciser). Le lead tourne dans le sens anti-horaire.
3. À t6 le mouvement est complété. Chaque partenaire a pris la place de l’autre.

Variante sur l’épaule

1. A t3 le lead tourne dans le sens anti-horaire, il dépose la main de la follow sur son épaule. La follow conserve la main à cet endroit tout le long de la rotation du lead.
2. À t6 le mouvement est complété. Chaque partenaire a pris la place de l’autre.

Variante sur la hanche

1. A t3 le lead tourne dans le sens anti-horaire, il dépose la main de la follow sur son ventre. La follow conserve la main à cet endroit tout le long de la rotation du lead.
2. À t6 le mouvement est complété. Chaque partenaire a pris la place de l’autre.

## Circle fermé

En position fermé, le couple effectue une rotation de 180 degrés.

### Enchainement

1. A t1, rock step.
2. A t3, le lead se place devant la follow
   1. Le lead laisse la follow sur place. Il ne l’entraine pas avec lui.
   2. Pour cela, la main du lead glisse sur l’omoplate gauche de la follow.
3. A t5, le lead se déplace en rotation vers sa gauche et entraine la follow. Pour cela, il déplace son pied droit vers son pied gauche.
4. A t6, le lead poursuit la rotation. Il déplace le pied gauche vers la gauche.
5. A t7 et 78, triple step pour compléter le changement de position et terminer à 180 degrés de l’orientation de départ.

## Circle plusieurs cercles

C’est comme le cercle fermé, mais au lieu de ne faire qu’une rotation de 180 degrés, la rotation est de 360 degrés ou 540, etc.

## Circle Ouvert

C’est comme un circle fermé mais démarré à partir d’une position ouverte.

### Enchainement

1. A t1, rock step.
2. A t3 et t4, le lead se place à sa droite pour laisser passer la follow. Il attrape la follow à l’aide de la main droite sur l’omoplate fauche de la follow. Ceci provoque une rotation de 180 du couple. À t4, le couple a fait une rotation de 180 degrés. Les partenaires sont face à face. Une tension est exercée sur l’omoplate de la follow.
3. La suite des mouvements est comme le circle fermé.

## He-goes

A compléter

## She-goes

A completer

## Sugar push

Les 2 partenaires s’approchent et puis s’éloigne dans un mouvement linéaire.

### Enchainement

1. Débute en position ouverte. Le lead tient les 2 mains de la follow. Les mains sont basses.
2. A t1, le lead recule le pied gauche. La follow suit.
3. A t2, le lead recule le pied droite. La follow suit.
4. A t3 et 4, le lead cesse de recule.
   1. Il fait un triple step. G-D-G en amorçant un mouvement du corps vers l’avant.
   2. Il absorbe un peu de l’énergie de la follow à l’aide des bras qui reculent légèrement vers l’arrière.
5. A t5 et t6, triple step face à face.

Variante oblique

1. Débute comme le Sugar push standard
2. A t3 et t4, le lead effectue les mêmes mouvements que précédemment, mais il pivote le corps vers la droite de 45 degrés. Ceci provoque la rotation de la follow.
3. A t5 et t6, le lead fait le même mouvement que précédemment, en plus il redresse le corps pour revenir à une position standard.

## Passby - Free spin – rotation anti-horaire

En position face à face, la follow faire un tour anti-horaire sur elle-même.

### Enchainement

1. A t1, le lead fait un front step rotatif.
2. A t2, le lead dégage la voix vers sa droite tout en tirant légèrement la lead vers l’avant.
3. A t3 et t4, triple step. Le lead pousse et libère la mande la follow pour provoquer une rotation anti-horaire de la follow.
4. A t5 et t6, triple step face à face. Les partenaires ont échangé leurs positions respectives.

## Passby - Free spin – hand shake – rotation horaire

En position face à face, hand shake, la follow faire un tour horaire sur elle-même.

### Enchainement

1. A t1, rock step.
2. A t2, le lead dégage la voix vers sa gauche
3. A t3 et t4, triple step. Le lead pousse et libère la main de la follow pour provoquer une rotation horaire de la follow.
4. A t5 et t6, triple step face à face. Les partenaires ont échangé leurs positions respectives.

## Passby - Free spin – hand shake – rotation anti-horaire

En position face à face, hand shake, la follow faire un tour horaire sur elle-même.

### Enchainement

1. A t1, rock step.
2. A t2, le lead dégage la voix vers sa droite
3. A t3 et t4, triple step. Le lead libère la main de la follow. Il pousse la main de la follow à l’aide de sa main gauche pour provoquer une rotation anti-horaire de la follow.
4. A t5 et t6, triple step face à face. Les partenaires ont échangé leurs positions respectives.

## Passby - Free spin – hand shake – rotation anti-horaire / horaire

En position face à face, hand shake, la follow faire un tour horaire sur elle-même.

### Enchainement

1. A t1, rock step rotatif
2. A t2, le lead dégage la voix vers sa gauche. Ceci provoque le début d’une rotation anti-horaire de la follow
3. A t3 triple step. Le lead est situé près du bras droit de la follow. Il agrippe l’avant-bras droit de la follow à l’aide de sa main gauche.
4. A t4, il «tire légèrement » sur le bras de la follow pour provoquer une rotation horaire.
5. A t5 et t6, triple step face à face. Les partenaires ont échangé leurs positions respectives.

## Mini-Dip

Mouvement très stylisé, qui consiste à changer de place tout en claquant des mains et en terminant sur une seul jambe.

### Enchainement

1. Début en face à face
2. A t1 et t2 rock step
3. A t3, Le lead passe à gauche de la follow
   1. Le lead baisse son corps et sa main droite
   2. Le lead et le follow sont fesse à fesse
4. A t4, claque dans les mains
5. A t5 et t6, les partenaires s’éloignent dans un demi tout
   1. Le lead et la follow termine sur une jambe
   2. Ils se tiennent par la main droite.

## Move à Lionel

En mode hand shake, les partenaires tournent autour d’un pivot au centre du couple comme s’ils jouaient à la Tag.

### Enchainement

1. A t1, t2, rock-step rotatif
2. A t3 et t4, le lead pivote sens horaire, ceci fait pivoter la follow dans le sens horaire. il pourrait toucher l’épaule droite de la follow à l’aide de sa main gauche.
3. A t5 et t6, le lead pivote sens anti-horaire, ceci fait pivoter la follow dans le sens horaire.
4. Répéter les étapes 2 et 3 à volonté.
5. Sortie Tuck-turn
6. Autre sortie a compléter

## Pop Turn

En position fermé, la follow tourne librement dans le sens anti-horaire. Au final, position ouverte.

Enchainement

1. A t1, Rock step rotative.
2. A t2, poussée de la follow avec le bras droit pour provoquer une rotation anti-horaire.
   1. Le mouvement est assez court et vif (POP!)
   2. En même temps, le lead déplace le pied droit pour passer derrière la follow.
3. A t3, t4, t5 et t6, la follow tourne 1 tour et demi pour terminer face au follow.
   1. Le lead ne tient pas les mains de la follow.
   2. Le lead se positon derrière la position initiale de la follow.
   3. Le lead reprend la main de la follow à t6.

Variante #1

Le lead tient la main droite de la follow tout le long du mouvement. Il passe la main au-dessus de la tête de la follow comme dans le mouvement « Under arm ».

Variante #2

Le lead se déplace en avant de la follow.

1. A t1, Rock step rotative.
2. A t2, poussée de la follow avec le bras droit pour provoquer une rotation anti-horaire.
   1. Le mouvement est assez court et vif (POP!)
   2. En même temps, le lead déplace le pied droit à côté de la follow.
3. A t3, t4, t5 et t6, la follow tourne 1 tour (seulement) pour terminer face au follow.
   1. Le lead se déplace rapidement devant la follow afin d’attraper la main droite de la follow avant qu’elle ne complète le premier tour.
   2. Le lead ne tient pas les mains de la follow.
   3. Le lead reprend la main de la follow à t6.

# Cuddle ou craddle

## Cuddle - Main sur l’épaule

A compléter

## Cuddle – Main sur la hache

* Sortie une main
* Sortie 2 main

## Tuck Turn – Sortie du cuddle

En position cuddle, permet au follow de sortir de la position et de revenir en position face à face.

### Enchainement

1. A t1, rock step rotatif
   1. Ouvre poignet droit pour aider le rock step rotatif de la follow
   2. Pousse avec main gauche pour aider le rock step rotatif
2. A t2, la follow reviens vers sa gauche
   1. Pousse dans la main gauche paume à paume
   2. Main gauche au centre du couple
3. A t3, en avançant vers l’avant sur le triple step
   1. Pousse la partenaire vers l’avant
   2. Pousse avec la main droite dans le dos pour générer un tour sur elle-meme de la follow.
   3. La main gauche passe au-dessus de la follow
4. A t5, les partenaires sont face à face, triple step pour compléter.

Variante - Quelles est la différence avec le tuck turn plus haut?

* Reste sur place sur le triple step
* Finit en ouverture
* Pour ça, le lead se déplace a sa droite pour revenir devant le follow

Variante 2 – A démystifier, ce n’est pas clair.

* Reste sur place sur le triple step
* Finit en fermeture
* Pour ça, le lead se déplace reste à sa place pour demeurer à coté de la follow

## Parapluie ?

???

## Balade 6 temps

Le couple se déplace sur une ligne à 90 degrés à droite.

### Enchainement

1. A t1, rock step sur le côté gauche. C’est un transfert de poids sur le pied gauche.
2. A t2, retour du transfert de poids sur le pied droit.
3. A t3, le lead pivote à droite de 90 degrés. Le couple est épaule à épaule. Triple step sur place.
4. A t5, le lead pivote dans le sens anti-horaire de 180 en faisant un triple-step. La follow suite avec un mouvement rotatif dans le sens horaire de 180 degrés.
5. A t6, le couple est en position fermé.

## Balade 8 temps

Le couple se déplace sur une ligne à 90 degrés à droite.

Le mouvement se compte, 1-2, 3 et 4, 5-6, 7 et 8.

### Enchainement

1. A t1, rock step sur le côté gauche. C’est un transfert de poids sur le pied gauche.
2. A t2, retour du transfert de poids sur le pied droit.
3. A t3 et t4, le lead pivote à droite de 90 degrés. Le couple est épaule à épaule. Triple step sur place.
4. A t5, le lead pivote dans le sens anti-horaire de 90. Il libère la main droite de la follow. La follow tourne. De 180 degrés.
5. A t6, la follow poursuit la rotation d’un autre 180 degrés.
6. A t7 et t8, les 2 partenaires font un triple step et e rejoignent en position fermé.

# Swing out

## Swing out ouvert

En position ouverte, le couple fait une rotation de 360 degrés.

### Enchainement

1. A t1, rock step.
2. A t3 et t4, le lead se place à sa droite pour laisser passer la follow. Il attrape la follow à l’aide de la main droite sur l’omoplate gauche de la follow. Ceci provoque une rotation de 180 du couple. À t4, le couple a fait une rotation de 180 degrés. Les partenaires sont face à face. Une tension est exercée sur l’omoplate de la follow.
3. La suite des mouvements est comme le Swing out fermé.

## Swing out pas de reculons

A compléter

## Swing out Texas Tummy

C’est un Swing out qui provoque une rotation horaire de la follow avec un bars dans le dos.

### Enchainement

1. Semblable au Swing out standard.
2. A t4, les partenaires sont face à face.
   1. Le lead est plus proche de la follow que dans le swing out standard.
   2. Le lead garde le bras gauche plus bas que d’habitude.
3. A t5, le lead pivote à droite de 90 degrés comme dans le swing out normal.
   1. Le lead passe le bras droite de la follow dans le bas du dos de la follow.
   2. Le lead attrape le poignet droite de la follow (qui est dans son dos) à l’aide de sa main droite avec le pouce et l’index.
4. A t6, la follow recule en tournant dans le sens horaire.
   1. Le lead tient le poignet bas pour ne pas blesser la follow.
   2. Le lead déplace le pied gauche pour reprendre sa place dans la ligne de danse.
5. A t7 et t8, triple step pour finaliser de se positionner. Les partenaires sont face à face.

Variante

1. A t6, le lead suit la follow.
   1. Il croise le pied gauche devant le pied droit.
2. A t7 et t8, triple step pour se positionner en position fermé.

## Swing out Texas Tummy et Sugar push

Dans ce Swing out, le mouvement est linéaire et la follow se rapproche du lead comme un Sugar push.

### Enchainement

1. Le début est semblable au Swing out Texax Tummy.
2. A t5, le lead recule le pied droit.
   1. C’est un transfert de poids en prévision d’avancer au prochain temps.
   2. Le lead passe le bras droit de la follow dans le bas du dos de la follow. Le lead attrape le poignet droit de la follow à l’aide de sa main droite. Il agrippe avec le pouce et l’index, comme dans un Swing out texas tummy standard.
3. A t6 le lead transfert sur le pied gauche.
   1. Ceci fait que la follow se rapproche du lead. Pour ne pas entrer en contact, la follow met sa main gauche sur le bras ou le biceps du lead pour absorber l’énergie du recule.
4. A t7 et t8, triple step du lead.
   1. La follow pivote dans le sens horaire et termine face au lead.

Les partenaires terminent en Hand Shake.

## Swing out fermé

En position fermé, le couple redevient en face à face, la follow fait une rotation de 180 degrés et le lead fait une rotation de 360 degrés.

### Enchainement

1. A t1, rock step.
2. A t3 et t4, le lead se place devant la follow
   1. Le lead laisse la follow sur place. Il ne l’entraine pas avec lui.
   2. Pour cela, la main du lead glisse sur l’omoplate gauche de la follow.
3. A t5, le lead effectue un pas vers sa droite de 90 degré.
   1. Ce n’est pas un « felling » de rotation.
   2. C’est un transfert de poids. Le lead a son poids sur la jambe droite et la follow sur sa jambe gauche.
   3. Le lead libère sa main droite, ce qui libère la main gauche de la follow.
4. A t6, le lead déplace son pied droit pour venir dans une orientation de 360 degré. Il fait face au même mur qu’au départ du mouvement.
   1. La follow déplace sont pied gauche. Au total, elle fait une rotation de 180.
5. A t7 et t8, triple step pour finaliser de se positionner. Les partenaires sont face à face.

## Swing out – Tour sens horaire sans les mains

Swing out qui provoque la rotation de la follow en lui mettant la main droite du lead dans le dos de la follow.

### Enchainement

1. Débute comme un Swing out normal en face à face
2. A t4 les partenaites sont face à face et le lead à la main droite sur l’omoplate de la follow
3. A t5, le lead tourne de 90 degré à droite (comme un Swing out normal)
4. A t6, le lead provoque la rotation de la follow dans le sens horaire. Il utilise sans main droite seulement dans le dos pour provoquer le mouvement.
5. A t7 et t8, la follow complète sa rotation en faisant un triple step
   1. Les partenaires termines en face à face

Variantes #1

Au lieu de terminer face à face, le lead suite la follow lors de la rotation et il l’attrape par le triceps du bras droit.

1. A t7 et t8, le lead suit la follow tout en attrapant le triceps droite de la follow avec sa main droite.
   1. Il n’interrompt pas le mouvement de rotation de la follow
2. A t1 et t2, front step du lead et rock step de la follow
3. A t3-t6, la follow avance avec une rotation anti-horaire.
4. A t6, les deux partenaires sont face à face

Variantes #2

Comme au mouvement précédent, mais le lead provoque une rotation anti-horaire suivi d’une rotation horaire

1. A t1 jusqu,à t6 comme au mouvement précédent
2. A t1 et t2, front step du lead et rock step de la follow
3. A t3 la follow avance
   1. Le lead la suite du corps afin de se préparer à placer la main gauche sur le biceps de la follow
4. A t4, le lead place la main gauche sur le biceps droit de la follow.
   1. Il provoque une rotation horaire de la follow
5. A t5 et t6 la follow tourne dans le sens horaire sur un triple step.
6. A t6 les deux partenaires sont face à face.

Variantes #3

Comme la variante #2, mais le lead suit la partenaire et lui place une main dans le dos. Donc les deux partenaires se retrouvent dans la même position que le temps t4 d’un Swing out normal.

1. A t1 jusqu’à t6 comme au mouvement précédent
2. A t1 et t2, front step du lead et rock step de la follow
3. A t3 la follow avance
   1. Le lead la suite du corps et place dans main sur la hanche puis dans le dos de la partenaire
4. A t4, es deux partenaires sont face à face.
   1. Comme dans un Swing out normal, il y a une tension au niveau de la main droite du lead dans le dos de la follow
5. A t5, Poursuite du swing out avec tous les types de Swing out possibles

## Reverse Swing out

Swing out qui débute à la droite de la follow.

### Enchainement

1. A t1 et t2, rock step, et déplacement du lead à droite de la follow.
2. A t3 et t4 triple step pour contourner la follow.
   1. Les partenaires sont dans la position de tension du swing out
   2. Les partenaires ont échangés leurs positions initiales
3. A t5, pas vers l’avant du lead et pas vers l’arrière de la follow.
4. A t6, rotation de 90 degrés du lead vers sa gauche (anti-horaire).
   1. Il déplace son pid gauche afin de faire de la place pour laisser passer la follow
5. A 7 et t8, triple step pour compléter le mouvement et terminer en face à face.

# Styling et Rythme

## Kick ball change

Mouvement qui remplace le rock step

### Enchainement

1. A t1, kick du pied gauche. Le kick n’est pas trop en avant. C’est plutôt comme si on voulait écraser quelque chose sous soit.
2. A t1+ (demi temps), le pied gauche fait un touch avec la balle du pied.
3. A t2, transfert de poids sur le pied droit. Le pied gauche est prêt à avancer pour le triple step qui doit se faire à t3.
4. A t3, triple step normal, G-D-G.

## Triple step final

Remplace le triple step final par un mouvement du pied gauche.

### Enchainement

1. Dans tous les mouvements qui se terminent par un triple step (ex : swing out), le triple step peut être remplacé par ce mouvement.
2. Au lieu d’attendre le t7 pour faire le triple step, le mouvement s’amorce plus tôt.
3. A t6+ (demi-temps),

Pas de Jive

## Statue

A compléter

### Enchainement

A compléter

## Statue à 2 mains

Comme la statue, mais les partenaires ne lâchent pas les mains.

### Enchainment

1. A t1, le lead lève les 2 mains à la hauteur des oreilles.
2. A t2-t4, la follow tourne dans le sens horaire.
3. A t5, la follow est en barrière. Les 2 mains sont toujours utilisées.
4. A t6-t8, la follow, tourne dans le sens anti-horaire

### Variantes

Lors de la rotation à 2 mains, la main droite de la follow demeure basse. Au final, cette main se retrouve dans le dos de la follow.

1. A t1, le lead lève la main gauche à la hauteur de l’oreille.
   1. La main droite demeure basse.
2. A t2-t4, la follow tourne dans le sens horaire.
   1. Le bras gauche de la follow s’entortille dans son dos et c’est cela qui provoque la barrière.
   2. Il n’y a presque pas de tension dans la main droite de la follow.
3. A t5, la follow est en barrière. Les 2 mains sont toujours utilisées.
4. A t6-t8, la follow, tourne dans le sens anti-horaire

## Flat hand push

A compléter

### Enchainement

A compléter

## Tornado

A compléter

### Enchainement

A compléter

### Push

A compléter

### Enchainement

A compléter

* Main en crochet
* Chest
* Épaule

## Interruption

Ce mouvement fait déplacer la follow sur une ligne plutôt que de la faire tourner.

### Enchainement

1. A t1, débute comme une statue. Le lead pivote de 90 degrés à droite pour libérer le passage à la follow.
2. A t5, la follow est bloqué dans la rotation et ne peut pas compléter la barrière. Elle est revenue dans la même orientation qu’au départ. Le lead est 90 degré perpendiculaire à la follow.
3. A t6, la follow avance et lève son coude droit en avant d’elle. Le lead lève le bras gauche comme s’il regarde sa montre.
4. A t7, la follow est bloquée par la main gauche du lead.
5. A t8, la follow tourne

Guy Under

1. A t9, le lead tourne sous son bras. Au final, les 2 partenaires sont face à face.

Belly

1. A t9, le lead passe le bras droit haut dans les airs et par-dessus le bras droit de la follow. Le lead pivote 180 degrés et tourne le dos à la follow. Il place la main droite de la follow sur la hanche droite du lead.
2. A t10, le lead complète la rotation pendant que la follow conserve la main droite pressée sur le lead. Au final, les 2 partenaires sont face à face.

Guy Top

1. A t9, le lead passe le bras droit haut dans les airs et par-dessus le bras droit de la follow. Le lead pivote 180 degrés et tourne le dos à la follow. Il place la main droite de la follow sous légèrement en bas de l’aisselle droite du lead.
2. Le lead croise le pied droit devant le pied gauche en prévision d’effectuer un pivot rapide. Il commence à fléchir les genoux en prévision de passer sous le bras de la follow.
3. A t10, le lead pivote vers la gauche, passe sous le bras de la follow. Au total, il effectue une rotation de 540 degrés (un tour et demi). Au final, les 2 partenaires sont face à face.

## Frisbee

A compléter

### Enchainement

A compléter

## Open break (pas certain du nom)

Ouverture vers la gauche du lead, puis provoque une rotation libre de la follow vers la droite du lead.

### Enchainement

Sur le pas de base.

1. A t1, pas de base.
2. A t2, ne pas faire de « touch » du pied droit sur le gauche. Laisser le pied droite sur place et ne faire qu’un « bounce » sur place.
3. A t3, Ouvrir le torse sur la gauche. Ceci fait pivoter la follow à sa droite. Les 2 partenaires sont épaules à épaules.
4. A t4, pivoter de 180 degrés sur la droite pour faire pivoter librement la follow.
5. Terminer la rotation par un Chest push.
6. Optionnellement, le lead peut tourner aussi. Il doit s’assurer de compléter sa rotation avant la follow.

## Casse poignet

C’est un mouvement linéaire. La follow va de gauche à droite et reviens de droite en gauche en effectuant des demi-tours.

### Enchainement

1. Se fait à partir du pas de base.
2. A t1, le lead arrête le pas de base et surtout il arrête la rotation de la follow. Pour cela, il tire la follow vers lui avec les deux mains.
3. A t2, le lead repousse la follow pour créer une tension.
   1. Optionnellement, il peut libérer la main droite.
4. A t3, le lead tord légèrement le poignet droit de la follow. Il s’aide de son index gauche posé sur le coté de la main de la follow. En même temps, il libère le passage pour la follow.
5. A t4, la follow, avance son pied gauche. Le lead libère le poignet afin de permettre à la follow de tourner librement dans le sens anti-horaire.
6. A t5 et t6, le lead attrape la main gauche de la follow avec dans main droite.
7. A t1 le lead transfert son poids sur la jambe gauche afin de retenir la follow qui se dirige vers la droite.
   1. La follow est bloqué et ne peut plus aller plus loin dans sa rotation.
   2. C’est comme une barrière.
8. A t2, la follow amorce une rotation dans le sens horaire. Le Lead libère sa main.
9. A t3 et t4, la follow se déplace vers la gauche en poursuivant la rotation. Le lead attrape sa main droite à l’aide de sa main gauche.
10. A t1 le lead transfert son poids sur la jambe droite afin de retenir la follow qui se dirige vers la gauche.
    1. La follow est bloqué et ne peut plus aller plus loin dans sa rotation.
    2. C’est comme une barrière.
11. A t2, la follow amorce une rotation dans le sens anti-horaire. Le Lead libère sa main.
12. Répéter les étapes 7 à 11 autant de fois que désiré.

### Sortie du mouvement vers la gauche

1. Se fait au moment où la follow est en barrière à gauche
2. A t1, la follow est en barrière
3. A t2, le lead se déplace devant la follow pour lui barrer le chemin et la force à pivoter dans le sens anti-horaire
   1. C’et comme un retour de barrière normal.
4. A t3 et t4, la follow complète sa rotation.
5. A t1, les partenaires sont face à face dans la position de base.

### Sortie du mouvement vers la droite

1. Se fait au moment où la follow est en barrière à la droite. La sortie ressemble à un open break.
2. A t1, la follow est en barrière
3. A t2, le lead fait pivoter la follow en poussant sur la main gauche (comme un open break)
4. A t3, le lead tire sur la main gauche de la follow, ce qui provoque la rotation anti-horaire de la follow.
5. A t4 le lead libère la main de la follow. La follow poursuit la rotation.
6. A t5, Terminer la rotation par un Chest push.

Variante lors des rotation gauche droite

Variante #1 : Le lead, au lien d’attraper la main de la follow, peut attraper le biceps de la follow.

Variante #2 : Le lead, au lien d’attraper la follow avec la main habituelle, il peut l’attraper avec l’autre main. Par exemple, lors que la follow se dirige à droite, il peut l’attraper avec la main gauche.

Variante #3, au moment où la follow se dirige vers la gauche, le lead peut faire une rotation anti-horaire.

### Variante d’ouverture – Plongeuse

Au lieu de faire un tire-pousse sur les temps t1 et t2, le lead débute une interruption.

1. A t1, débute comme une statue. Le lead pivote de 90 degrés à droite pour libérer le passage à la follow.
2. A t5, la follow est bloqué dans la rotation et ne peut pas compléter la barrière. Elle est revenue dans la même orientation qu’au départ. Le lead est 90 degré perpendiculaire à la follow.
3. A t6, la follow avance et lève son coude droit en avant d’elle.
   * Le lead lève le bras gauche comme s’il regarde sa montre.
   * CONTRAIREMENT à l’interruption normal, dans ce cas-ci, le lead mets sa main droite sous le coude droit de la follow
4. A t6, le lead pousse le code vers le haut et fait une rotation anti-horaire autour de la tête de la follow.
5. A t7 et, le lead poursuit la rotation du code vers le bas. C’est une spirale du cou de la partenaire de haut en bas et dans le sens anti-horaire
6. A t8 la follow poursuit sa rotation
7. A t1, la follow est bloqué comme en barrière.
8. At2, c’est le mouvement standard qui s’amorce vers la gauche.

# Hand Shake

Prise de la partenaire par la main droite. Plusieurs mouvement (Statut, Flat Hand Push, etc) peuvent être réalisés à partir de cette position.

Les partenaires sont légèrement décalés l’un par rapport à l’autre. Épaule droite de chacun vis-à-vis.

Des mouvements spécifiques sont seulement fait en hand-shake. Soit, Hip push, Butt Push et karaté kid.

### Enchainement

Débuter par un mouvement Statut et Barrière.

Au retour de la barrière, le lead tourne le dos à la follow et place la main de la follow sur la hanche ou sur le bas du dos.

1. Hip Push
   1. A t1, place la main droite de la follow sur la hanche.
   2. A t2, pousse avec la hache pour donner du style
2. Butt Push
   1. A t1, place la main droite de la follow sur le bas du dos
   2. A t2, pousse avec le dos pour donner du style
3. Karaté kid (pas certain du nom)
   1. Mouvement en 2 temps gauche-droite qui alterne la prise de main à chaque temps
   2. Mouvement vers la gauche
      1. A t1, amène la main gauche par-dessus la main droite et saisie (comme une patte de chat) le poignet droite de la follow.
      2. A t2, pivote le corps à gauche, ce qui fait pivoter la follow à la gauche du lead. En même temps, agrippe le poignet droit de la follow avec la main droite du lead.
   3. Au retour vers la droite, on inverse les mains du lead.
      1. A t1, amène la main droite par-dessus la main gauche et saisie (comme une patte de chat) le poignet droit de la follow.
      2. A t2, pivote le corps à droite, ce qui fait pivoter la follow à la droite du lead. En même temps, agrippe le poignet droit de la follow avec la main gauche du lead.
   4. Répéter la séquence autant de fois que désirée.
   5. Pour terminer, à t1, au lieu d’agripper le poignet de la follow, laisser la follow tourner soit à droite ou à gauche.
      1. Si à droite, lorsque la follow complète son tour, on peut fait un « chest » push pour arrêter la rotation.
      2. Si à gauche, lorsque la follow complète son tour, on attrape la main de la follow pour provoquer une barrière.

## Statue à 2 mains

Au départ du mouvement, la main droite du lead est au-dessus de sa main gauche.

Enchainement

1. A t1, le lead monte la main droite à l’oreille.
2. A t2-t4, la follow tourne dans le sens horaire.
   1. Les 2 mains sont au-dessus de sa tête.
3. A t5, la follow est en barrière
4. At6-t8 elle tourne dans le sens anti-horaire
5. A t1, mouvement normal, hand shake

## Statue à 2 mains avec main dans le dos

Semblable au précédent, mais la follow s’enroule sur son bras gauche.

Enchainement

1. A t1, le lead monte la main droite à l’oreille.
2. A t2-t4, la follow tourne dans le sens horaire.
   1. Le lad conserve la main gauche basse.
   2. la follow s’enroule sur son bras gauche.
3. A t5, la follow est en barrière.
   1. Elle est complètement enroulée sur son bras gauche.
4. At6-t8 elle tourne dans le sens anti-horaire
5. A t1, mouvement normal, hand shake