

S R R C

SWISS ROCK'N'ROLL CONFEDERATION

Annexe 01

Description des figures

Table des matières

1	Introduction.....	3
2	Description des figures.....	3
2.1	L'AVION (ou 1 ½ salto plongeon) (cat. A)	3
2.2	BARANI (cat. A)	3
2.3	BERLINOISE (cat. B).....	3
2.4	BETTARINI-ENTREE (cat. B).....	3
2.5	SAUTE-MOUTON (cat. JA)	4
2.6	B-BASCULE LANCER (cat. B) (ou sac)	4
2.7	HELICE-C (cat. C)	4
2.8	SAUTE DE DAME (cat. JA)	4
2.9	DULAIN (cat. A).....	4
2.10	POISSON (cat. B) (Faux-plongeon)	5
2.11	TRUITE (cat. B)	5
2.12	PINCE AVEC LES PIEDS (cat. JA)	5
2.13	CLOCHE (SORTIE) (cat. A)	5
2.14	HARIER (cat. C).....	5
2.15	HOPP (Roulé arrière tiré par les chevilles) (cat. B)	5
2.16	A COCO (cat. A)	6
2.17	ROTATION déclenchées par un mouvement de hanches (cat. C)	6
2.18	ITALO (cat. B et selon l'exécution aussi cat. C)	6
2.19	FROMAGE (cat. B)	6
2.20	FROMAGE „SALTO“ (cat. B).....	6
2.21	COCO (cat. B).....	6
2.22	CRAVATTE (cat. A)	7
2.23	L'HELICE (cat. A).....	7
2.24	CUL (cat. B)	7
2.25	LA BOULE (cat. JA).....	7
2.26	BOULE VRILLEE (cat. JA).....	7
2.27	DOS A DOS (cat. B)	8
2.28	SHALOM CAT. B (cat. B).....	8
2.29	MUNICHOISE (cat. C)	8
2.30	ASSIETTE CISEAUX (cat. C).....	8
2.31	DEMI CEINTURE (cat. JA)	8
2.32	PATATE AU BRAS (Salto arrière depuis les épaules) (cat. B)	9
2.33	SALTO DEMI.VRILLE-PLONGEON (cat. A)	9
2.34	ASSIETTE (cat. JA)	9
2.35	TESSARIN (cat. A)	9
2.36	PLONGEON LATERAL (cat. C).....	9
2.37	PLONGEON (cat. B).....	10
2.38	ANGE-PLONGEON (cat. B / lancer cat. A)	10
2.39	TWIST (cat. A)	10
2.40	VALENTINO (cat. B).....	10
2.41	FROMAGE PÉRILLEUX (cat. B)	10
2.42	CEINTURE (cat. B)	11
2.43	WINTERTHUR (cat. C).....	11

1 Introduction

Ce règlement sert à donner un support aux couples de danse, aux entraîneurs et aux moniteurs pour la mise en oeuvre des acrobaties .

Important : Cette annexe est uniquement informative. Le règlement SRRC se base exclusivement sur le règlement de championnat officiel, sous le chiffres des figures d'exceptions possibles. Les Safety Level valent pour tous les autres points.

2 Description des figures

2.1 L'AVION (ou 1 ½ salto plongeon) (cat. A)

Le principe:

L'avion se fait toujours avec un atterrissage tête et bras en avant sur le dos du danseur. Il peut être effectué en faisant un demi salto ou un salto et demi.

E: L'entrée se fait comme un retour salto, à l'occasion du quel, le mouvement du salto est stoppé avec les pieds. La descente se fait sur le dos du danseur. Durant cette acrobatie, la danseuse déplace son corps de l'avant à l'arrière de son partenaire.

2.2 BARANI (cat. A)

Bettarini avant tendu avec une demi vrille.

2.3 BERLINOISE (cat. B)

PD: Toute entrée autorisée, dans la limites des safety levels.

PM: Le danseur passe son bras droit derrière le dos de la danseuse et la prend par la taille. La danseuse pose sa main gauche sur l'épaule droite du danseur.

E: La danseuse s'élève, le danseur peut l'aider avec sa main gauche. Le danseur engage la danseuse dans un mouvement circulaire pour passer sur sa hanche droite, sur elle pose ainsi son ventre sur son dos. Simultanément, le danseur se penche en avant le dos droit. La danseuse continue alors son mouvement de rotation et effectue un tour complet sur le ventre autour de l'axe horizontal jusqu'à ce que le danseur puisse la saisir avec le bras gauche autour de sa taille tout en se redressant. Il la conduit alors devant lui et la fait passer de son bras gauche à son bras droit. La rotation peut être répétée plusieurs fois.

PF: Diverses sorties sont possibles, mais toutes doivent satisfaire aux exigences des safety levels.

2.4 BETTARINI-ENTREE (cat. B)

PD: Dans les limites des safety levels.

PM: Les deux pieds de la danseuse sont tenus par le danseur.

E: La danseuse est assise sur les épaules voir le dos du danseur (les deux corps dans la même direction), balance le buste en arrière afin de prendre un élan vertical.

PF: Dans les limites des safety levels.

2.5 SAUTE-MOUTON (cat. JA)

- PD: La danseuse se place derrière ou sur le côté du danseur.
PM: Le danseur se penche en l'avant et s'appuie sur ses cuisses avec ses mains. La danseuse s'appuie de ses deux mains sur le dos du danseur.
E: La danseuse s'élève et passe par dessus le dos du danseur jambes tendues.
PF: Plusieurs sorties sont possibles, mais toutes doivent être en accord avec les safety levels.

2.6 B-BASCULE LANCER (cat. B) (ou sac)

- PD: Position face à face ou côté à côté.
PM: La danseuse s'appuie avec sa main droite sur la main gauche de son partenaire. Le danseur saisit la danseuse entre les cuisses. La danseuse s'appuie avec sa main gauche sur la tête du danseur.
E: Le danseur jete sa partenaire corps en extension avec sa main droite à l'horizontale en direction de son côté gauche. La danseuse effectue une roue en l'air tenue par sa main droite et la main gauche du danseur.
PF: Côté à côté avec la même direction du regard.

2.7 HELICE-C (cat. C)

- PD: La danseuse se tient latéralement et légèrement en arrière de son partenaire.
PM: Le danseur tient fortement sa partenaire, main droite hanche droite, main gauche hanche gauche. La danseuse se tient des deux mains sur l'épaule droite de son partenaire.
E: Le danseur soulève sa partenaire, qui, corps tendu, tourne horizontalement avec ses cuisses, sa tête se trouve en dessous de sa poitrine. Puis, elle pivote son corps sous l'aisselle gauche de son partenaire et se trouve à plat ventre sur le dos du danseur (dos à l'équerre). Ainsi, elle peut à nouveau tenir des deux mains l'épaule droite de son partenaire pour se hisser. Elle balance son corps sans touche le sol avec ses pieds, passe ainsi à la droite de son partenaire, qui la saisit à nouveau comme au commencement. La rotation du corps autour du partenaire peut être répétée plusieurs fois.
PF: Dans les limites des safety levels

2.8 SAUTE DE DAME (cat. JA)

- PA: Position face à face ou côté à côté.
PM: La danseuse tient, de sa main gauche, la main droite de son partenaire..
E: La danseuse tient. Le danseur se tourne d'1/4 de tour à gauche et soulève sa partenaire par la cuisse avec sa main droite pour l'amener de sa droite à sa gauche. De plus, la danseuse effectue un demi tour durant ce déplacement. La prise doit être maintenue et garantie jusqu'à la descente à terre.
PF: Sans face à face.

2.9 DULAINE (cat. A)

- PD: La danseuse est couchées sur le dos horizontalement sur les bras de son partenaire..
PM: Le danseur soutient de sa main gauche, le dos de sa partenaire et de sa main droite, ses cuisses.
E: Le danseur amène les jambes de sa partenaire par dessus son épaule gauche avant de la ramener devant son buste dans la position de sortie. La danseuse encerce si possible de manière détendue, la tête de son partenaire. En plus elle effectue un tour complet sur elle-même sur l'axe de son corps. Cette rotation (autour du cou du partenaire) peut-être répétée plusieurs fois.

2.10 POISSON (cat. B) (Faux-plongeon)

- PD: Même direction du regard.
PM: Le danseur étend ses bras entre les jambes écartées de sa partenaire.
E: La danseuse saute et culbute en avant de manière à ce que le danseur puisse lui saisir les hanches (en montée). La danseuse se retient avec ses mains sur les avants-bras de son partenaire. De cette position (danseuse tête en bas face à son partenaire et danseur bras tendus en l'air), le danseur fait effectuer un demi-tour (selon l'axe vertical) à sa partenaire pour ensuite l'amener au sol. Le partenaire accompagne sa partenaire jusqu'au sol.
PF: Position ouvert face à face.

2.11 TRUITE (cat. B)

- PD: Même direction du regard.
PM: Le danseur prend avec sa main droite la main droite et avec sa main gauche la main gauche de la danseuse. Ces mains se trouve à côté des hanches de la danseuse.
E: La danseuse saute et fait une salto en avant. La prise est maintenue jusqu'à l'atterrissage.
PF: Même direction du regard.

2.12 PINCE AVEC LES PIEDS (cat. JA)

- PD: Position face à face ouvert.
PM: Les danseurs se tiennent l'un l'autre des deux mains aux poignets.
E: La danseuse saute, jambes tendues, croche ses pieds par dessous les aisselles de son partenaire. Le danseur serre les pieds sous ses aisselles. Il amène les fesses de la danseuse jusqu'à ses cuisses avant de la remonter. Puis il lâche les pieds de sa partenaire crochés sous ses cuisses avant de la remonter. Puis il lâche les pieds de sa partenaire crochés sous ses aisselles.
PF: Position face à face ouverte.

2.13 CLOCHE (SORTIE) (cat. A)

- PD: La danseuse tournée, tête en bas à la hauteur des genoux de son partenaire se tenant d'une main à son danseur.
E: Le danseur balance sa partenaire en arrière puis en avant entre ses jambes. Ensuite il la lâche dans l'élan pour qu'elle puisse atterrir sur ses pieds.
PF: Même direction du regard.

2.14 HARIER (cat. C)

- PD: Dos à dos.
E: La danseuse s'accroupi et roule en arrière entre les jambes de son partenaire. Les danseurs se tiennent les mains. La danseuse met ses jambes par dessus la tête. Le danseur la soulève pour qu'elle puisse terminer sa rotation et se remettre sur ses jambes.
PF: Position ouverte face à face.

2.15 HOPP (Roulé arrière tiré par les chevilles) (cat. B)

- PD: Dos à dos.
E: La danseuse effectue un roulé arrière entre les jambes écartées et tendues du danseur. Elle poursuit ensuite son mouvement en posant ses mains sur le sol près de la danseuse et la tire vers la haut pour l'aider à monter. Il continue son mouvement de montée jusqu'à ce que la danseuse soit soulevée et lui imprime alors un mouvement de renversement pour la remettre debout.
PF: Face à face.

2.16 A COCO (cat. A)

- PD: La danseuse est assise sur le dos de son partenaire (sac à dos).
E: Les hanches de la danseuse sont surélevées par l'impulsion donnée aux pieds par le danseur. La danseuse effectue une culbute avant ou dessus de la tête de son partenaire. Le danseur aide sa partenaire dans ce mouvement en poussant ses épaules vers le haut pour l'aider à terminer sa rotation. Elle atterrit ainsi devant lui.
PF: Même direction.

2.17 ROTATION déclenchées par un mouvement de hanches (cat. C)

- E: Rotation déclenchées par un mouvement de hanches du danseur pendant lesquelles la danseuse est tenue (par ex: la „première«).

2.18 ITALO (cat. B et selon l'exécution aussi cat. C)

- PD: Position face à face ouverte.
PM: La main gauche du danseur peut tenir la main droite de sa partenaire. De sa main droite, le danseur saisit la danseuse par l'aisselle ou la cuisse gauche. La danseuse pose sa main gauche sur l'épaule droite du danseur.
E: Le danseur propulse sa partenaire à droite par dessus son épaule ou son dos jusqu'à une position face à face.
PF: Position face à face ouverte.

2.19 FROMAGE (cat. B)

- PD: La danseuse se tient en face de son partenaire, jambes tendues, légèrement écartées dos plié en avant. Elle met sa tête entre les jambes tendues et écartées de son partenaire.
PM: La danseuse tend ses bras en arrière, entre ses jambes. Son partenaire lui saisit les mains ou les poignets.
E: La danseuse effectue un rouler avant durant lequel son partenaire lui donne un élan vers le haut jusqu'à ce que son torse soit à la verticale. La danseuse resserre ses jambes et atterrit à nouveau devant son partenaire.
PF: Position face à face ouverte.

2.20 FROMAGE „SALTO“ (cat. B)

- PD: La danseuse se tient en face de son partenaire, jambes tendues, légèrement écartées dos plié en avant. Elle met sa tête entre les jambes tendues et écartées de son partenaire.
PM: La danseuse tend ses bras en arrière, entre ses jambes. Son partenaire lui saisit les mains ou les poignets.
E: La danseuse effectue un rouler avant durant lequel son partenaire lui donne un élan vers le haut jusqu'à ce que son torse soit à la verticale. La danseuse, dans son élan, effectue un saut périlleux avant par dessus la tête de son partenaire. La tenue de la danseuse sera garantie jusqu'à l'atterrissage.
PF: Dos à dos.

2.21 COCO (cat. B)

- PD: Le danseur se tient devant et dans la même direction que sa partenaire..
PM: Aucun contact.
E: La danseuse saute, ventre sur les épaules du danseur. Elle effectue une culbute par-dessus la tête de son partenaire. Le danseur tient des deux mains le haut des bras de la danseuse. Il maintient la prise pendant que sa partenaire effectue un saut périlleux tendu.
PF: Même direction.

2.22 CRAVATTE (cat. A)

- PD: La danseuse se tient à gauche de son partenaire. Regards dans la même direction.
- PM: La danseuse met sa main droite autour du cou de son partenaire. Le danseur met son bras gauche sur le côté gauche de la danseuse. Puis il lui saisit l'entre-jambe droit à la hauteur de la cuisse.
- E: Le danseur propulse la danseuse sur son épaule droite autour de son cou, puis la saisit à nouveau à gauche de la même manière. La danseuse tourne autour du cou de son partenaire comme un anneau. Son bras droit, légèrement ouvert, entoure le cou du danseur pendant toute la durée de l'acrobatie. Ce mouvement peut-être répété plusieurs fois.

2.23 L'HELICE (cat. A)

- PD: La danseuse se tient légèrement en arrière à droite de son partenaire. Même direction du regard.
- PM: Le danseur, de sa main droite et passant par devant, tient la taille de sa partenaire. De sa main gauche il lui saisit la cuisse arrière gauche. La danseuse tient par l'arrière des deux main, l'épaule droite du danseur.
- E: Le danseur soulève la danseuse corps tendu, dans une position horizontale, légèrement oblique, les jambes de la danseuse sur son épaule gauche. Elle effectue maintenant une rotation sous l'aisselle gauche de son partenaire. Le danseur l'aide dans son mouvement en lui poussant la taille de la droite vers la gauche.
Son corps toujours tendu tourne autour de l'axe de son corps sur le dos du danseur, jusqu'à ce qu'elle puisse saisir l'épaule droite de son partenaire et se hisser. Son corps se balance alors, sans que ses pieds ne touchent le sol. Elle passe alors à nouveau sur le côté droit du danseur. Il la saisit à nouveau comme au départ. La rotation autour du corps du danseur peut se faire plusieurs fois.

2.24 CUL (cat. B)

- PD: La danseuse se tient à droite de son partenaire, regards dans la même direction.
- PM: La danseuse s'appuie de sa main gauche sur l'épaule gauche de son partenaire. Le danseur tient le poignet gauche de sa partenaire avec sa main gauche.
- E: La danseuse effectue un périlleux arrière. Le danseur l'aide dans son mouvement en lui sautant la cuisse ou les reins.
- PF: La danseuse se tient à droite de son partenaire dans la même direction ou alors celui-ci effectue un demi tour pour se trouver en face de sa danseuse position ouverte.

2.25 LA BOULE (cat. JA)

- PD: La danseuse est assise entre les jambes de son partenaire, le regard dans la même direction que son partenaire.
- PM: Le danseur tient sa partenaire par les chevilles. La danseuse se tient aux bras du danseur.
- E: Le danseur tire sa partenaire vers le haut sans la faire tourner. La danseuse se tient aux bras de son partenaire jusqu'à ce qu'elle atterrisse.
- PF: Même direction.

2.26 BOULE VRILLEE (cat. JA)

- PD: La danseuse est assise entre les jambes de son partenaire, le regard dans la même direction que son partenaire.
- PM: Le danseur tient sa partenaire par les chevilles. La danseuse se tient aux bras du danseur.
- E: Le danseur tire sa partenaire vers le haut en lui faisant faire une vrille à gauche ou à droite devant lui. La danseuse se tient aux bras de son partenaire jusqu'à ce qu'elle atterrisse.
- PF: Position face à face ouverte.

2.27 DOS A DOS (cat. B)

PD: Les partenaires se mettent dos à dos.

PM: Le danseur tient les mains ou les poignets de sa partenaire par dessus ses épaules.

E: La danseuse effectue une culbute arrière par dessus le dos de son partenaire. Au point culminant de la culbute, une impulsion des genoux du danseur permet, dans l'élan qu'elle passe dans une position corps tendu.

PF: Face à face.

2.28 SHALOM CAT. B (cat. B)

PD: Même direction du regard.

PM: Le danseur tient les deux poignets de sa partenaire.

E: La danseuse saute et s'assied à l'envers sur la taille de son partenaire, ses jambes sont en arrière. La danseuse bascule en avant. Son partenaire la soulève pour qu'elle puisse effectuer un saut périlleux arrière ou dessus de lui. La prise est maintenue jusqu'à l'atterrissage.

PF: Même direction ou alors, le danseur lâche une main et effectue une demi-tour et se retrouve en face de sa partenaire.

2.29 MUNICHOISE (cat. C)

PD: Face à face.

PM: Le danseur saisit de sa main gauche le pouce de la main droite de sa partenaire. Les pouces des partenaires sont ainsi croisés. Le danseur tient sa partenaire de son autre main en dessus des aisselles. La danseuse laisse son bras ou alors le pose sur l'épaule droite de son partenaire pour pouvoir s'appuyer rapidement et ensuite remettre le bras le long du corps.

E: Selon la description de la Munichoise.

PF: Face à face.

2.30 ASSIETTE CISEAUX (cat. C)

PD: Dans les normes des safety levels.

PM: Le danseur tient sa partenaire sous les aisselle. La danseuse tend ses bras de côté ou alors tient les poignets de son partenaire.

E: Le danseur se tient debout, les genoux légèrement pliés. La danseuse se laisse glisser dans ses bras tendus, et tient ses jambes tendues à l'équerre. Les jambes font des cercles sous celles du danseur. Il lève ses jambes à tour de rôle pour laisser passer celles de sa partenaire. La jambe droite de la danseuse passe devant, la gauche suit de manière décalée jusqu'à ce qu'elle ait rejoint la droite à la même hauteur. Les hanches sont tournées de façon à ce que la jambe droite passe en premier sous la jambe gauche soulevée de son partenaire. Les jambes tournent sans toucher le sol. La rotation peut être effectuée plusieurs fois.

PF: Dans le cadre des safety levels.

2.31 DEMI CEINTURE (cat. JA)

PD: La danseuse est assise dans les bras du danseur.

PM: Le danseur passe son bras gauche sous les cuisses de la danseuse, avec son bras droit il entoure son torse. La danseuse pose ses main sur l'épaule droite du danseur.

E: Le danseur propulse sa partenaire sur sa hanche droite en un mouvement de balancier, de manière à ce que son ventre pose en travers de son dos. Elle revient en avant pour la sortie de la même façon. Le danseur fait faire à sa partenaire un mouvement ascendant et tournant pour l'amener face à lui. Simultanément, la danseuse effectue un demi-tour et le danseur un quart de tour.

PF: Face à face.

2.32 PATATE AU BRAS (Salto arrière depuis les épaules) (cat. B)

- PD: Danseuse assise sur les épaules du danseur face à lui.
PM: Le danseur prend au moins une main ou un avant-bras de la danseuse et la tient jusqu'à la fin du mouvement.
E: La danseuse effectue un salto arrière pour revenir au sol.
PF: Les safety levels doivent être respectés.

2.33 SALTO DEMI.VRILLE-PLONGEON (cat. A)

- PD: Bettarini ou élévation.
PM: Aucun contact.
E: Au sommet de la phase d'élan ascendante, la danseuse groupe son corps tout en effectuant simultanément un 180° sur son axe longitudinal et horizontal. Lors de la descente la danseuse tend à nouveau son corps. Le danseur la saisit alors autour des genoux et la conduit entre ses jambes, derrière, jusqu'à ce qu'elle pose les pieds à terre (plongeon).
PF: La danseuse se trouve derrière son partenaire. Même direction du regard.

2.34 ASSIETTE (cat. JA)

- PD: Plusieurs entrées sont possibles, mais toutes doivent être en accord avec les safety levels.
PM: Le danseur soutient la danseuse sous les aisselles avec ses avant-bras. La danseuse tend ses bras latéralement ou se tient fermement aux poignets du danseur.
E: Le danseur se tient droit, les jambes légèrement écartées et pliées. La danseuse se laisse tomber dans les bras tendus de son partenaire en tendant ses jambes jointes devant elle. Le danseur imprime un mouvement circulaire à la danseuse, dont les jambes restent jointes et tendues, et il soulève ses jambes de côté alternativement pour lui permettre de passer sous lui. Seules les jambes tournent, sans toucher le sol. La rotation peut être répétée plusieurs fois.
PF: Plusieurs sorties sont possibles, mais toutes doivent être en accord avec les safety levels.

2.35 TESSARIN (cat. A)

- PD: (A coco). Danseuse assise jambes tendues sur le dos de son partenaire.
E: Les tranches de la danseuse sont surélevées par l'impulsion donnée aux pieds par le danseur. La danseuse effectue un demi-tour et se trouve au dessus de son partenaire qui la saisit aux épaules. Dans un mouvement de ressort, le danseur la propulse. Celle-ci fait un saut périlleux avant et plonge entre les jambes de son partenaire. Il la retient par les genoux jusqu'à ce qu'elle pose ses pieds, derrière lui.
PF: Même direction.

2.36 PLONGEON LATERAL (cat. C)

- PD: La danseuse se place à côté (droite ou gauche) du danseur sur la ligne de danse perpendiculaire. Le danseur penche le haut de son corps vers l'avant.
PM: Aucun contact.
E: La danseuse saute tête en avant par dessus le dos courbé du danseur. Un des bras du danseur se prépare à saisir la nuque (ou l'omoplate) de la danseuse, alors que l'autre reste en attente des jambes au-dessus de son dos. Lorsque la danseuse est tenue, elle plie ses jambes au niveau des genoux et le danseur la conduit alors en position de sortie devant lui. ???????
PF: Face à face ou continuation du mouvement en accord avec les safety levels.

2.37 PLONGEON (cat. B)

PD: Position face à face.

PM: Aucun contact.

E: Le danseur se penche en avant en gardant les jambes tendues et écartées. La danseuse saute tête en avant par dessus le dos courbé du danseur dans le sens de la longueur. Elle peut s'assurer en saisissant un de ses bras à la hauteur de la cuisse du danseur. Le danseur vient saisir la nuque de la danseuse (ou sous l'omoplate) avec un de ses bras en passant entre ses propres jambes. Lorsque la danseuse est tenue, elle vient saisir de son bras à un bras du danseur. Simultanément, elle plie ses jambes au niveau des genoux afin que le danseur puisse la saisir de son bras resté en attente au-dessus de son dos. Le danseur amène alors la danseuse debout devant lui en la faisant passer entre ses jambes tout en se redressant. Vers la fin de cette phase, le danseur doit lâcher les jambes de la danseuse.

PF: Diverses sorties sont possibles, mais toutes doivent satisfaire aux exigences des safety levels.

2.38 ANGE-PLONGEON (cat. B / lancer cat. A)

PD: En accord avec les safety levels.

PM: Le danseur prend la danseuse aux hanches avec ses deux mains.

E: La danseuse s'élève, soutenue par le danseur, pour arriver horizontalement au-dessus de lui en maintenant son corps tendu. La danseuse bascule ensuite contre le dos du danseur. Elle saisit alors avec un ou deux bras son torse et se laisse glisser jusqu'aux cuisses qu'il a entre-temps légèrement pliées. Le danseur accompagne la danseuse de ses mains au début de la descente et contrôle ensuite la vitesse avec une légère inclinaison de son dos. La fin du mouvement consiste à ramener la danseuse devant le danseur en la faisant passer entre ses jambes de manière tout-à-fait semblable au plongeon.

PF: Diverses sorties sont possibles, mais toutes doivent satisfaire aux exigences des safety levels.

2.39 TWIST (cat. A)

Demi-vrille avec un salto avant.

2.40 VALENTINO (cat. B)

PD: Face à face.

PM: Le danseur tient de sa main droite la main droite de sa partenaire et de sa main gauche la main gauche de la danseuse (tenue croisée des mains).

E: Le danseur amène sa partenaire à plat ventre sur son épaule gauche ou droite en lui faisant faire un demi-tour sur le côté. La danseuse casse légèrement ses hanches. Dans un mouvement explosif et aidée par un mouvement d'extension des jambes de son partenaire, elle effectue un périlleux avec une demi-vrille. Elle se retrouve ainsi dans la position de départ.

PF: Face à face.

2.41 FROMAGE PÉRILLEUX (cat. B)

PD: Même direction.

PM: La danseuse étend ses mains entre ses jambes écartées et tendues.

E: Le danseur les saisit et les tire contre le haut. La danseuse effectue ainsi un saut périlleux avant. La prise est maintenue jusqu'à l'atterrissage.

PF: Même direction ou bien la danseuse effectue un demi-tour lors de la sortie. Elle se trouve alors face à face.

2.42 CEINTURE (cat. B)

PD: Position face à face ou côte à côte.

PM: Le danseur passe son bras droit derrière le dos de la danseuse et la prend par la taille à droite. La danseuse pose sa main gauche sur l'épaule droite du danseur.

E: La danseuse s'élève, le danseur peut l'aider avec sa main gauche. Le danseur engage la danseuse dans un mouvement circulaire pour l'amener dans son dos avec lequel elle entre en contact au niveau de la ceinture abdominale. Le danseur entoure avec son bras gauche les jambes de la danseuse au niveau des genoux et la saisit fermement. La danseuse assure la prise en refermant le bas des jambes sur le bras du danseur. Le danseur engage sa danseuse dans un mouvement circulaire en libérant son bras droit. Il la conduit ensuite devant lui, où il la reprend par la taille avec son bras droit. La rotation peut être répétée plusieurs fois.

PF: Diverses sorties sont possibles, mais toutes doivent satisfaire aux exigences des safety levels.

2.43 WINTERTHUR (cat. C)

PD: Face à face ou à angle droit.

PM: La danseuse appuie sa main droite sur la main gauche de son partenaire. La main droite du danseur saisit l'aisselle gauche ou la cuisse gauche de la danseuse.

E: La danseuse saute par dessus le bras gauche de danseur, tout en faisant un demi-tour. La prise de sa main droite doit être maintenue. Elle peut s'appuyer de sa main gauche. La tenue verticale du corps doit être si possible maintenue.

PF: Côte à côte, même direction du regard.