

LES DANSES DE SALON

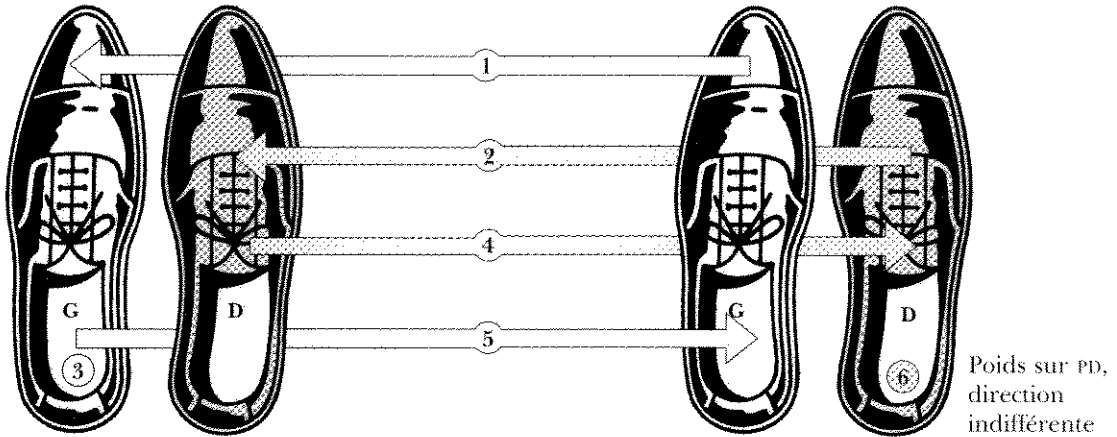
LA SAMBA

- COMPTEZ « UN » **1** PG latéral
- COMPTEZ « ET » **2** Ramenez PD contre PG ; poids égal sur chaque pied

- COMPTEZ « DEUX » **3** Portez poids du corps sur PG
- COMPTEZ « UN » **4** PD latéral

- COMPTEZ « ET » **5** Ramenez PG contre PD ; poids égal sur chaque pied
- COMPTEZ « DEUX » **6** Portez poids du corps sur PD

Répétez à volonté



Position de départ

LES DANSES DE SALON

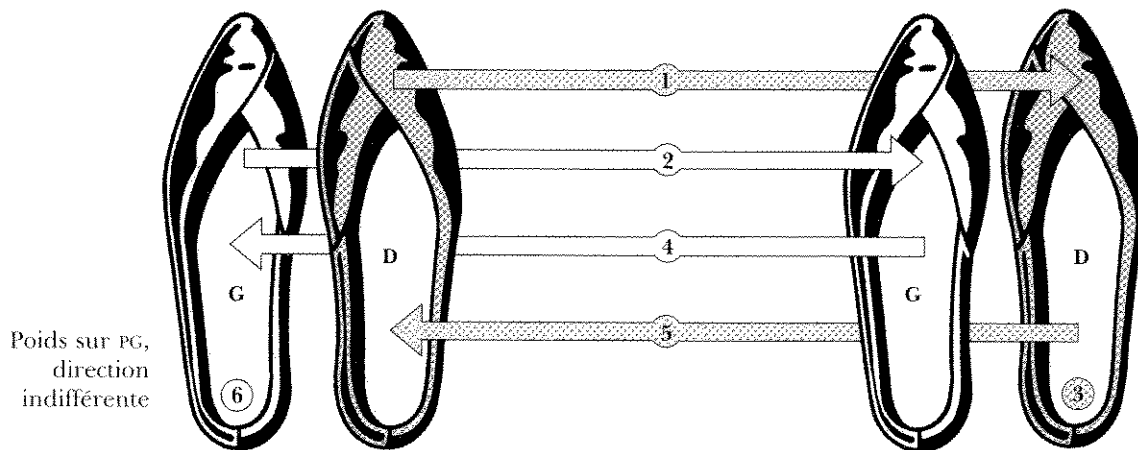
LA SAMBA

- COMPTEZ « UN » **1** PD latéral
- COMPTEZ « ET » **2** Ramenez PG contre PD ; poids égal sur chaque pied

- COMPTEZ « DEUX » **3** Portez poids du corps sur PD
- COMPTEZ « UN » **4** PG latéral

- COMPTEZ « ET » **5** Ramenez PD contre PG ; poids égal sur chaque pied
- COMPTEZ « DEUX » **6** Portez poids du corps sur PG

Répétez à volonté



Poids sur PG, direction indifférente

Position de départ