

# Rock'n'roll – Danse en formations: Variantes de positions

L'une des caractéristiques des danses en formations consiste à présenter sur scène différentes formes et images en tant que groupe. En voici en quelques-unes quelques-unes, tout en sachant que la créativité ne connaît pas de limites.

Les vidéos montrent quelques exemples qui ne demandent qu'à être complétés:

- une colonne
- deux colonnes
- quatre colonnes
- une ligne
- deux lignes
- en W

Les déplacements d'une disposition à une autre s'effectuent de trois manières simples:

4x lever les genoux lentement

Avec un pas de base

4x lever les genoux rapidement et 2x lever les genoux lentement

---

Source: René Bachmann et Fabian Studer, experts J+S danse sportive



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**