

Rock'n'roll – Acrobatie: Escalade humaine

Cet exercice requiert une position stable du danseur pour que sa partenaire puisse effectuer une rotation autour de lui sans poser le pied au sol.



Le danseur se tient debout, les bras écartés, le corps stable. La danseuse s'accroche à lui, comme un sac à dos, mais sur le devant du corps. Elle essaie de faire le tour du danseur sans toucher le sol.

Variantes

- Dans les deux sens.
- Eventuellement inverser les rôles.

plus facile

- Le danseur soutient sa partenaire pour éviter qu'elle glisse.

plus difficile

- Au lieu de tourner autour du danseur, la danseuse passe par-dessus ses épaules, redescend dans son dos et termine en ressortant entre ses jambes pour retrouver la position initiale.

Remarque: Pour la variante difficile, une personne supplémentaire assure si possible la danseuse quand elle passe par-dessus les épaules et qu'elle redescend le long du dos.

Matériel: Event. petits tapis

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO