

Rock'n'roll – Acrobatie: Hop

Cette figure est souvent réalisée au début, car la prise d'élan peut être apprise sous une forme simplifiée.



La danseuse et le danseur se tiennent mutuellement au niveau des avant-bras. Le danseur fléchit les genoux et soulève la danseuse qui saute simultanément en prenant appui avec ses bras tendus. Le danseur effectue un demi-tour à gauche et repose la danseuse de l'autre côté.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO