

# Rock'n'roll – Acrobatie: Assiette

L'assiette est la première figure acrobatique avec une rotation que l'on apprend au rock'n'roll. Le danseur fait passer sa partenaire entre ses jambes.



La danseuse se place de dos devant le danseur. Celui-ci passe ses bras sous les épaules pour saisir les avant-bras de la danseuse qu'elle tient solidement fermés devant elle. Cette dernière soulève ses jambes à la

verticale en s'appuyant contre le danseur.

Le danseur pivote légèrement vers la droite pour prendre l'élan et revient vers la gauche pour faire passer la danseuse entre ses jambes, en soulevant d'abord la jambe gauche puis la jambe droite pour faciliter son passage.

## Variante

### plus difficile

Intégration dans la danse: la danseuse se tient à côté du danseur et elle s'enroule pour retrouver la position initiale décrite plus haut.

**Remarque:** Pour entraîner le timing nécessaire au soulèvement des jambes, le danseur peut s'exercer avec un sac à dos bien rempli avec de longues bretelles, ou plus simplement avec un piquet.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO