

## Rock'n'roll – Acrobatie: Munich

Lors de cette figure, la danseuse effectue une roulade arrière sur le dos de son partenaire.



Les partenaires, hanche contre hanche, regardent dans des directions opposées. La danseuse se tient à droite du danseur. Le danseur saisit avec la main gauche l'épaule droite de la danseuse, et avec la main droite, l'épaule gauche. Cette prise est maintenue durant toute la figure!

Cette figure est une forme de roulade arrière de la danseuse sur une partie du dos du danseur. Pour cela, le danseur effectue un pas (avec la jambe droite) derrière la danseuse. La danseuse reste droite et bien gainée.

Le danseur fléchit alors les genoux de manière que ses fesses se trouvent plus bas que celles de sa partenaire. Il soulève la danseuse par les hanches et la fait rouler en arrière.

### Variante

- Inverser les rôles.

### plus difficile

- Intégration du mouvement dans la danse.

### Assurance: prise aux épaules de la danseuse



Cette figure est idéale pour surmonter les craintes liées à l'acrobatie, car elle permet un assurance simple. Si la prise est correcte, la danseuse est assurée du début à la fin de l'exercice.

L'assurance doit être thématiqué dans le cadre de la leçon, car l'objectif est que les élèves soient capables de s'assurer entre eux.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**