

Madison – cycle 2

Formation de départ : Danse en ligne seul

Mode de déplacement : départ pieds côte à côte non joints

1. PD (Pied Droit) s'écarte sur la droite
2. PG (Pied Gauche) se rapproche du PD
3. PD s'écarte sur la droite
4. Jeter le PG devant et à droite
5. Poser PG un peu à gauche
6. PD se rapproche du PG
7. PG s'écarte sur la gauche
8. Jeter le PD devant et à gauche
- 9-10-11. Reculer de 3 petits pas PD-PG-PD
12. Avancer PG en ne posant que la pointe du pied
13. Poser le talon du PG
14. Avancer PD en ne posant que la pointe du pied
15. Poser le talon du PD et transférer le poids du corps sur le PD
16. Faire un saut appel PD avec $\frac{1}{4}$ de tour à droite, en retombant sur le PG ou $\frac{1}{4}$ de tour pieds parallèles
17. Recommencer en 1 : PD s'écarte sur la droite