



HEEL (ou Toe) SWITCHES – 4 Pas – 2,5 temps (1 - & - 2 - &)

HEEL (ou Toe) SWITCHES				
"0"	Position de "Départ" (après le Pas précédent)	Poids du Corps sur le Pied Gauche		Face au mur de 12H00
1	Avancer le Talon Droit DEVANT (éventuellement un peu en Diagonale Droite)	Le Poids du Corps reste sur le Pied Gauche		On peut tourner le Corps légèrement vers la Droite
&	Ramener le Pied Droit à côté du Pied Gauche	Poids du Corps sur le Pied Droit		
2	Avancer le Talon Gauche DEVANT (éventuellement un peu en Diagonale Gauche)	Le Poids du Corps reste sur le Pied Droit		On peut tourner le Corps légèrement vers la Gauche
&	Ramener le Pied Gauche à côté du Pied Droit	Poids du Corps sur le Pied Gauche		
Toe Switches "DEVANT" : C'est la pointe des Pieds qui est posée DEVANT				



Heel Switches

<https://www.youtube.com/watch?v=FBod3UmcPE4>

Heel Switches

<https://www.youtube.com/watch?v=ufNBWLkOgTg>

Les « Toe Switches » peuvent également s'effectuer « latéralement » :

Pointe Droite à Droite - & - Pointe Gauche à Gauche ...

Vidéo « Toe Switches Lateral ... Heel Switches »

<https://www.youtube.com/watch?v=Zl99h3--Flg&feature=youtu.be>