








Swivet

Illustration : SWIVET "Droit"		
	Position de "Départ" Pied Gauche et Pied Droit Côte à Côte	
1	Simultanément : • En Pivotant sur le Talon Droit Soulever et Tourner la Pointe Droite vers la Droite • En Pivotant sur la Pointe Gauche, Soulever et Tourner le Talon Gauche vers la Gauche	
2	Revenir à la Position de Départ en faisant l'inverse	
On peut poursuivre sur un "Swivet" symétrique ("Gauche") :		
3	Simultanément : • En Pivotant sur le Talon Gauche soulever et Tourner la Pointe Gauche vers la Gauche • En Pivotant sur la Pointe Droite, Soulever et Tourner le Talon Droit vers la Droite	
4	Revenir à la Position de Départ en faisant l'inverse	



[Swivet \(Video\)](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=cCTu3nlc15A>