



UNWIND TURN

Après avoir croisé un pied **DEVANT** ou **derrière** l'autre, en Pivotant sur la Plante des deux Pieds, un « **Unwind** » consiste à effectuer une rotation de **1/2**, **3/4 de tour** ou un **Tour « Complet »** en transférant en général le poids du corps sur le pied qui était croisé au départ.

UNWIND : Avec 1/2 Tour Droit (Pointe D Croisée Derrière PG)		
"Position de départ" : Souvent Pointe Droite croisée Derrière Pied Gauche	En Général Poids du Corps sur le Pied Gauche	
<ul style="list-style-type: none"> Faire un 1/2 Tour vers la Droite EN PIVOTANT sur la Plante des 2 Pieds en Transférant le Poids du Corps sur le Pied Droit 	FINIR Poids du Corps sur le Pied Droit (celui qui était croisé) (Sauf Exception)	



UNWIND : Avec 1/2 Tour Gauche (Pointe D Croisée DEVANT PG)		
"0"	"Position de départ" : Souvent Pointe Droite croisée DEVANT Pied Gauche	En Général Poids du Corps sur le Pied Gauche
1	<ul style="list-style-type: none"> Faire un 1/2 Tour vers la Gauche EN PIVOTANT sur la Plante des 2 Pieds en Transférant le Poids du Corps sur le Pied Droit 	FINIR Poids du Corps sur le Pied Droit (celui qui était croisé) (Sauf Exception)



UNWIND 1/2 Gauche – Cross D DEVANT - Fin PdC sur D (sur le Pied Croisé au Départ)

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

Unwind 3/4 T Gauche – Pointe D Derrière – Fin PdC sur D (sur le Pied Croisé au Départ)

<http://playola.co/posts/bd4051>

• Unwind « Complet » **Gauche** – Fin : **Poids du Corps sur Pied Gauche** (Sur le Pied Non Croisé au Départ)

Unwind Gauche « Complet » Cross D DEVANT – Fin PdC sur Pied Gauche (de Face)

<http://playola.co/delete/942fd1a285a23dd78c30>

• Unwind « Complet » **Gauche** – Fin : **Poids du Corps sur Pied Droit** (Sur Pied Croisé au Départ)

Unwind Gauche « Complet » Cross Droit DEVANT - PdC sur Pied Droit (de Dos)

<http://playola.co/posts/317e59> (Pas toujours facile de garder l'équilibre !)

