

Appendice VII - Tableau Récapitulatif des Danses

DANSE	MOTION	SIGNA- TURE RYTH- MIQUE	TEMPO BPM	ACCENTS MUSIQUE	TYPE DE COMPTES	COMPTE
				ACCENTS DANSE		

DANSES "SMOOTH"

<i>NIGHT CLUB</i>	<i>FLAT COUNTER SWAY</i>	4:4	55 à 65	1 3 5 7	<i>STRAIT</i>	1 2 & 3 4 &
				1 3	<i>ROLLING</i>	1 2 a3 4 a
<i>TANGO</i>	<i>FLAT</i>	4:4	62 à 66	1 3	<i>STRAIT</i>	SSQQS
				1 3		SQQS
<i>TRIPLE TWO</i>	<i>FLAT BANKING Diagonales</i>	4:4	88 à 100	1 3 5 7	<i>STRAIT</i>	1 2 3 & 4 5 & 6
				1 3 5	<i>ROLLING</i>	1 2 3 a4 5 a6
<i>TWO STEP</i>	<i>FLAT</i>	4:4	165 à 195	1 5	<i>STRAIT</i>	1 2 3 5
				1 3 5		QQSS
<i>WALTZ</i>	<i>C.B.M. RISE AND FALL Diagonales</i>	3:4	75 à 95	1 4	<i>STRAIT</i>	1 2 3 4 5 6
				2& 5&	<i>ROLLING</i>	&a1&a2&a3&a4&a5 &a6

DANSES "RHYTHM"

<i>CHA CHA</i>	<i>CUBAN SEMI-CUBAN NANIGO INTERNATIONAL</i>	4:4	100 à 120	1 5	<i>STRAIT</i>	1 2 3 4&5 6 7 8&
<i>CHARLESTON</i>	<i>LILT DOWN</i>	4:4	180 à 220	2 4	<i>STRAIT</i>	1 2 3 4 &1&2&3&4
				2 4		
<i>EAST COAST SWING</i>	<i>SEMI-CUBAN NANIGO</i>	4:4	130 à 150	2 4 6 8	<i>STRAIT</i>	1&2 3&4 5 6 1&2 3 4 5&6 7 8
				2 4 6 2 4 6 8	<i>ROLLING</i>	1 a2 3 a4 5 6 1 a2 3 4 5 a6 7 8
<i>MAMBO</i>	<i>CUBAN</i>	4:4	140 à 160	1 5	<i>STRAIT</i>	(1) 2 3 4 (5) 6 7 8
				2 6		QQS QQS
<i>POLKA</i>	<i>LILT 3^e position</i>	2:4 4:4	110 à 125	2 4	<i>STRAIT</i>	1&2 3&4 &1&2&3&4
				2 4		
<i>RUMBA</i>	<i>CUBAN INTERNATIONAL</i>	4:4	90 à 120	1 5	<i>STRAIT</i>	SQQSQQ QQSQQS
<i>SALSA</i>	<i>CUBAN</i>	4:4	120 à 140	1 5	<i>STRAIT</i>	1 2 3 (4) 5 6 7 (8) QQS QQS
				1 5		
<i>SAMBA</i>	<i>PULSE PENDULUM HIP LIFT</i>	2:4	96 à 104	2 4	<i>ROLLING</i>	1 a2 3 a4
<i>WEST COAST SWING</i>	<i>FLAT SEMI-CUBAN</i>	4:4	95 à 125	2 4 6 8	<i>STRAIT</i>	1 2 3&4 5&6 1 2 3&4 5 6 7&8
				2 4 6 2 4 6 8	<i>ROLLING</i>	1 2 3 a4 5 a6 1 2 3 a4 5 6 7 a8