

THÉORIES ILLUSTRÉES
DE TOUTES LES DANSES ANCIENNES ET NOUVELLES

LA DANSE

DE LA VALSE

AU FOX-TROT



THÉORIES réglées
Par M^{me} G. CH. LEFORT
Présidente
de l'ACADÉMIE des MAÎTRES de DANSES de PARIS

ÉDITION UNIVERSELLE 52 Faub^s St-Martin PARIS

Le Tango (Nouvelle Théorie)

La marche ou El Paseo. — Le cavalier partant pied droit et dame pied gauche, exécutent ensemble des pas en avant ou en arrière, à volonté en comptant un temps par pas.

Médio-Corté. — Avancer pied droit, ensuite le gauche à gauche — 1^{er} temps. — Rassembler le droit au gauche — 2^e temps. — Reculer pied gauche — 3^e temps.

— Soulever le talon droit et fléchir légèrement



sur la jambe gauche — 4^e temps. — Ce pas se fait aussi latéralement : croiser pied droit devant pied gauche, glisser pied gauche à gauche, rassembler, faire un pas pied gauche à gauche, porter le poids du corps sur ce pied en soulevant le pied droit qui repart en croisant devant le pied gauche.

Temps d'arrêt ou l'Eventail. — Faire 3 pas en avant (3 temps) ensuite reporter le poids du corps sur la jambe placée en arrière — 4^e temps. — Reprendre les 3 pas en avant.

Le huit ou El ocho. — Glisser pied droit à droite, croiser le gauche devant, porter le droit en avant, poser le gauche à gauche, croiser le pied droit derrière le gauche, reculer pied gauche, ensuite pied droit et rassembler le pied gauche au droit.

Média - Luna. — Faire un pas en avant du pied droit, 1 du gauche, rassembler. — Reculer pied gauche, ensuite pied droit, rassembler.

Le Carré. — Glisser pied droit à droite, croiser pied gauche devant, faire un pas en avant du pied droit, glisser pied gauche à gauche, croiser le droit devant, faire un pas en arrière du pied gauche. Reprendre encore une fois ces pas.

Le Croisé coupé ou El cruzado. — Croiser pied droit sur le gauche et glisser ce dernier à gauche (1^{er} temps). — Rassembler le pied droit au gauche (2^e temps). — Recommencer en croisant pied gauche devant le droit.

La dame fait les mêmes pas que le cavalier en partant du pied opposé et reculant quand il avance et vice-versa.



Maxixe Brésilienne

1^{re} figure. — Même position que le tango. Faire des pas de two-step en penchant le corps du côté où le pied glisse. Ces pas se font en tournant à droite ou à gauche.

2^e figure. — Dame et cavalier se donnent main droite à main droite, le bras de la dame replié à la taille et main gauche à main gauche. Bras gauche arrondi au-dessus de la tête.

Ils font ensemble des pas glissés par série de 4 ou 8 à droite et à gauche.

3^e figure. — La dame faisant un demi-tour