

# MILITARY TWO STEP

## Danse sur un rythme de marche

	<b>Position de départ</b> : Les couples se placent sur un cercle, Homme à l'intérieur, Dame à l'extérieur, côte à côte en sens anti-horaire. Les Hommes entourent la taille des Dames de leur bras droit et celles-ci posent la main gauche sur leur épaule droite. Les Dames commencent pied droit, les Hommes pied gauche.	
A	On pointe le bout du pied extérieur devant jambe tendue (1 temps), puis sur le côté (1 temps), ensuite devant jambe fléchie (1 temps), on pose le talon (1 temps) et on marche 3 pas (3 temps). On pivote par l'intérieur sur le 8 <sup>ème</sup> temps. Ce qui fait 4 mesures. On refait la même chose en sens horaire pour se retrouver face à face à la fin de la 8 <sup>ème</sup> mesure	8 b
B	2 pas glissés sens anti-horaire, 2 pas glissés sens horaire, puis 1 tour en 4 pas de polka sur les 4 mesures restantes	8 b
C	Les couples se tiennent en position "tango", légèrement décalés, l'Homme commencera par avancer, la Dame par reculer sur le cercle en sens anti-horaire. <u>Vu du côté Homme</u> : on balance en avant sur pied gauche, balance en arrière sur pied droit et on fait 3 pas en avant. On balance en arrière sur pied droit, balance en avant sur pied gauche et on fait 3 pas en arrière. <u>Vu du côté Dame</u> : on balance en arrière sur pied droit, balance en avant sur pied gauche et on fait 3 pas en arrière. On balance en avant sur pied gauche, balance en arrière sur pied droit et on fait 3 pas en avant	8 b
D	On balance en avant, puis en arrière pour les Hommes (en arrière puis en avant pour les Dames). 1 pas de polka sur le côté gauche pour les Hommes (droit pour les Dames), puis 1 pas sur le côté droit (gauche pour les Dames). Il reste 4 pas de polka à tourner sens horaire pour finir la danse et la reprendre en A, partenaire côte à côte dans la position de départ expliquée plus haut	8 b