

Double à gauche pied croisé

Commentaires : Ce pas est issu des danses, les branles gais, qui se dansaient en rond à la renaissance. Il sert de base à beaucoup de danses. Il possède un homologue : le double à droite pied levé. Celui-ci est moins ample ce qui permettait à la ronde de tourner dans le sens des aiguilles d'une montre très lentement.

Il possède également un petit frère : le "[simple à gauche](#)".

Il est souvent associé au "[simple à droite](#)" ou "[double à droite](#)".

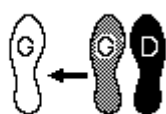
Sur la même construction vous pouvez avoir des :

- Triple à gauche pied levé pour une [Ridée de Béganne](#),

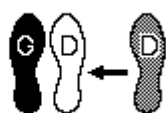
Description du pas :

Le pas s'exécute sur quatre temps musicaux.

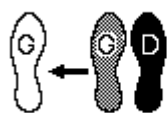
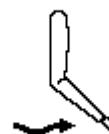
En général, les bras sont tendus et se balancent d'avant en arrière le long du corps.



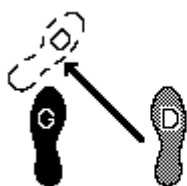
Temps 1 : Le poids du corps est sur le pied droit, le pied gauche se déplace largement vers la gauche et va se poser à plat à 40 cm environ du pied droit. En général, les bras balancent vers l'arrière.



Temps 2 : Le poids du corps est sur le pied gauche. Le pied droit se déplace pour aller se poser à plat à côté du pied gauche. En général, les bras balancent vers l'avant.



Temps 3 : Le poids du corps est sur le pied droit. Le pied gauche se déplace largement vers la gauche et va se poser à plat à 40 cm environ du pied droit. En général, les bras balancent vers l'arrière.



Temps 4 : Le poids du corps est sur le pied gauche. Le pied droit se lève et croise devant le pied gauche. C'est la différence avec le "double à gauche" ou le pied droit vient se poser à plat à côté du pied gauche. En général, les bras balancent vers l'avant.

