

Catégories	Danse de bal d'Amérique latine			Danse de bal standard			Danse de bal			Danse en solo / en groupe					Danse en groupe	Danse fitness
Types de danse	Salsa	Cha-cha-cha	Rumba	Foxtrot	Valse viennoise	Valse anglaise	Discofox	Jive	Tango Argentino	Hip Hop	Ballet	Danse contemporaine	Jazzdance	Danse orientale	Line Dance	Zumba
Description	Rotations rapides, position détendue, mouvements érotiques, joyeuse, flirtante	Figures ouvertes et fermées, hanches accentuées, position détendue, gai, effronté, flirtant	Position détendue, beaucoup de balancements des hanches, souple, séduisante	Position de danse fermée, de non compliqué à technique-ment exigeant, calme à vivant	Contact physique étroit, nombreuses rotations, élégante, dynamique	Position fermée, rotations, harmonique, dynamique, élégante, flottante	Position légère, rotations rapides, mouvements érotiques, joyeux, endiablé	Figures fermées et ouvertes, coups de pied, twist, hanches accentuées, rotations, endiablé, joyeux	Beaucoup d'improvisation, exigeant dans la conduite, pas élégants, passionné, fier, mélancolique	Beaucoup d'isolations, mouvements rapides, travail des pieds, sauts, éventuellement éléments au sol, provocant, puissant, expressif	Position du corps gracieuse, beaucoup de sauts et de rotations, exigeant au niveau de la mobilité, gracieux	Mouvements souples, éléments au sol, sauts, rotations, très changeante de sensuelle à sauvage	Sauts, rotations, éléments au sol, nombreuses interactions	Mouvements des hanches, du ventre ou du haut du corps souples à très rapides, mouvements de secousse, érotique, sensuelle, joueuse, gracieuse	Dansée en rang, pas simple à très difficile, coups de pied, sauts, endiablée, effrontée, gaie	Nombreux mouvements et pas de danses latines (par ex. salsa, bachata, merengue), caraïbe-joyeux
Musique	Musique latine, par ex. salsa cubaine, salsa portoricaine, salsa new-yorkaise	Musique latine: cha-cha-cha	Musique latine: rumba	Jazz, pop, musiques du hitparade	Musique classique, musiques du hitparade (rythme de ¾)	Musique classique, musiques du hitparade (rythme de ¾)	Musiques du hitparade, musique schlager, pop, musique électronique (dance)	Musiques du hitparade, swing, jazz, rock'n'roll	Tango, valse tango, milonga	Rap, beatboxing, pop, house, dance	Du classique à la pop	Toutes les musiques	Peut être dansée sur pratiquement toutes les musiques, souvent sur du jazz ou de la pop	Musique orientale	Country, pop	Pop latino
Endurance/condition	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3
Mobilité	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2
Coordination	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Détente	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
Dépense calorique	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3

Nombre maximal de points par critère: 5 semelles

Source: le tableau a été élaboré en collaboration avec l'Association suisse TAS et l'Intitut pour la science du sport à Berne. Il n'est pas scientifique et s'adresse à des adultes en bonne santé qui suivent 1-2 cours de danse par semaine.