

PROPOSITIONS DE SEQUENCES ET ENCHAINEMENTS NIV3 & NIV4

Séquence 1 Niv 2	Enchaînement niv 3	Enchaînement niv 4
March D (Jog) March D (Jog)	March D 4 (avant) March D 4 (arrière)	March D 4 (avant) March D 4 (arrière)
V Step D V Step D	Step touch 8 (alterner D puis G x2)	Scoop diag D (avant) puis G 4 Scoop diag D (arrière) puis G 4
Knee up D Knee up D	Knee up D G 4 Twist D 4	Pas carré D 4 Pas carré D 4
Step Touch D Step Touch D	Descente au sol 4 Placement pompe 4	Knee up D et G 4 Leg curl D et G 4
Séquence 2 Niv 3		
Grappewine D Jazz square G	Se redresser assis 4 Placement appui dorsal 4	Grappewine D 4 Jumping jack x2 4
A Step D Lunge G (x2)	Se relever 8	Squat D 4 Squat G 4
Squat D Squat G	Equilibre maintien pied plat D 4 Saut extension ½ tour D 4	Mambo D 4 Mambo D 4
Pivot D Jumping Jack D (x2)	V step D 4 A step D 4	Pivot D 4 Air jack 4
Séquence 3 Niv 4		(Jogg 8 changer de formation)
Grappewine D Scoop D + Scoop G	V step G 4 A step G 4	S'allonger sur le ventre 4 Pompe maintien jambe D 4
Scoop D + Scoop G Pendulum D	Grappewine D 4 Grappewine G 4	Regroupe remonte 4 Planche faciale D 4
Mambo D Mambo D	Slide touch D 4 Slide touch G 4	Schuffle D 4 Déboulé G 4
Shuffle D Heel up G	Jogg 8 (pour changer de formation)	High leg kick D 4 Skip D 4 ou kick D 4

RQ : Chaque ligne est sur 4 temps / chaque case représente une phrase de 8 temps / chaque séquence du tableau représente un Bloc.

RQ : Rajouter en séquence 1 / Slide D + Slide G + Turn D + Turn G

RQ : Rajouter en séquence 3 / Shuffle G + Heel up d + Heel up G + March croisé ou Twist

Propositions de mouvements de bras et niveau de difficulté : Croisé devant derrière-Balancé-Rotation-Cercle-Élévation latérale tendue ou fléchie, avant, oblique haute ou basse-Tape mains ou pied-Coup de poing-Moulinets-Pose arrière/ tête, ou épaules ou hanches....

- Niv 1 : un mouvement de bras sur 4 temps
- Niv 2 : deux mouvements de bras sur 4 temps
- Niv 3 : quatre mouvements de bras sur 4 temps ou deux mouvements sur pas sautés
- Niv 4 : deux mouvements de bras complexes (asymétriques) sur 4 temps
- Niv 5 : idem sur pas sautés ou quatre mouvements complexes sur 4 temps