

PAS AEROBIC niveau 3 CAP-BEP

| Nom du Pas | Description du Pas |
|--|--|
| MARCH (marche) | D- Pieds joints, épaules basses, buste droit 1- Un pas en avant avec le pied D 2- 2 ^{ème} pas en avant du 1 ^{er} 3- Pas en avant du 2 ^{ème} 4- Pas pieds serrés en avançant le pied G. |
| JOG (course) | D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- en sautant ramener le talon près des fessiers 2- Faire de même de l'autre pied 3- Reprendre une 3 ^{ème} fois 4- Revenir pieds serrés. |
| KNEE UP (montée de genou) | D- Pieds joints, épaules basses, buste droit 1- Avance et pose pied D 2- Montée de genou G, dos droit, jambe de terre tendue, flexion du genou à angle variable 3- Recule et pose pied G 4- Retour à la position de départ. |
| KICK (battement de jambe) | D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Mouvement de flexion de la hanche pour exécuter un battement de jambe tendue d'amplitude variable avec cheville en extension, en gardant la jambe de terre tendue et le buste droit 2- Revenir à la position de départ. |
| SKIP (talon fesse et coup de pied) | D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Mouvement alterné de flexion-extension du genou pour amener la jambe avant basse tantôt devant le corps, tantôt derrière 2- Revenir à la position de départ. |
| LUNGE (fente avant) | D- Buste droit, les pieds joints, le regard au loin 1- Flexion de la jambe de terre genou au dessus du pied, extension de la hanche, la jambe arrière est tendue, pointe du pied en contact avec le sol 2- Revenir à la position de départ. Rq : Lunge side / Lunge back |
| JUMPING-JACK (saut) | D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Sauter, jambes tendues, pour passer à la position pieds écartés, puis jambes fléchies 2- Revenir à la position de départ pieds serrés en sautant. Rq : position pieds 6 ^{ème} -2 ^{nde} -6 ^{ème} |
| STEP OUT | D- Buste droit, pieds écartés, jambes tendues 1- Fléchir -tendre jambes en déplaçant le poids du corps sur jambe D, jambe G tendue latéralement et taper pointe de pied au sol 2- Revenir à la position de départ. |
| STEP TOUCH | D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Un pas latéral vers la D avec un léger déplacement du poids du corps dans la direction du mouvement 2- Rapprocher la jambe G à côté de la jambe D. Rq : peut se faire en 4 tps en doublant sur la G ou en le répétant à D |
| V-STEP A-STEP (arrière) | D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Faire un pas jambe D en avant et légèrement en diagonale 2- Amener le pied G à la hauteur du 1 ^{er} pas et écarté 3- Avec le pied D revenir à la position initiale 4- Resserrer les pieds en ramenant le pied G. |
| GRAPPEWINE | D- Pieds joints, buste droit 1- Faire un pas latéral vers la droite 2- Passer pied G croisé en arrière du D 3- Décroiser par un pas latéral D, garder le même sens de déplacement 4- 4 ^{ème} pas G pour resserrer les pieds. |
| SLIDE (glissé) | D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- léger jeté en arabesque de la jambe droite latéralement sur la D, poser pied D 2- Ramener pied G à côté du pied D en le faisant glisser au sol. |
| TWIST | D- Pieds écartés parallèles, buste droit le regard au loin 1- Tourner les pieds ensembles à D en soulevant les talons 2- idem à G rq : possibilité de faire un déplacement latéral en passant alternativement talons pointes de pieds talons et en 4- Retour à la position D |
| SIDE TOUCH (dégagé chassé) | D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Dégager la jambe D tendue sur le côté, la pointe du pied est en contact avec le sol et impulsion pour chasser la jambe d'appui 2- Réception jambe d'appui ½ pliée et jambe G en dégagé tendu. Rq : pour faire l'exercice en 4 temps faire en 3- un 3 ^{ème} dégagé en 4- revenir pieds serrés toujours en chassant la jambe d'appui. |

PAS AEROBIC niveau 3 CAP-BEP

| | |
|--|--|
| HOP | D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Petite impulsion verticale avec retour à la position de départ. |
| PONEY (saut latéral) | D- Pieds serrés, jambes tendues 1- Lever une jambe légèrement fléchie, jambe d'appui ½ pliée 2- Sauter en levant la 2 ^{ème} jambe et rassembler les pieds au sol l'un après l'autre. Rq : Step Touch en sautant |
| JAZZ SQUARE (carré) | D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1-Pied d en avant 2- Pied G croisé en avant du pied D 3- Pied D en arrière et en dehors du pied G 4- Revenir à une position pieds serrés ou écartés en ramenant le pied gG. |
| HEEL UP ou LEG CURL (talon fesse) | D- Pieds joints, épaules basses, buste droit 1- Poser pied D en avant ou sur le côté 2- Effectuer un talon-fesse de la jambe G 3-Reposer le pied G en arrière ou côté 4- Retour à la position de départ. |
| SHUFFLE (Pas chassé) | D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- On ouvre le pied à D 2- le pied G vient chasser le pied D 3- Reposer le pied D 4- Resserrer le pied G pour revenir à la position de départ. |
| MAMBO | D- Pieds joints ou pieds écartés, jambes tendues, buste droit 1- Pas D en avant en croisant le pied en avant de la jambe d'appui, le poids du corps sur la jambe avant ,tout en décollant le pied arrière G 2- Poser le pied G en arrière en transférant le poids du corps en même temps 3- Déplacer le pied D en arrière tout en décollant la jambe avant G 4- Poser pied G au sol (position finale pieds décalés) Rq : Possibilité de réaliser un ½ Mambo suivi de 2 March pour finir pieds serrés. |