

## PAS AEROBIC niveau 4 BAC

NOM DU PAS	DESCRIPTION DU PAS
<b>PAS CROISE</b>	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- 1 <sup>er</sup> pas en avant aligné ou croisé avec la jambe D 2- 2 <sup>ème</sup> pas croisé ou aligné devant le pied D 3- 3 <sup>ème</sup> pas croisé ou aligné en avant du pied G 4- dernier pas à côté du pied D.
<b>PAS EN CARRE</b>	D- Pieds écartés, jambes tendues, buste droit 1- Faire un pas jambe D en avant en gardant la même distance entre les pieds 2- Le pied G se place // au pied D 3- Faire un pas avec la jambe D en arrière 4- Faire le second pas en arrière. Retour à la position D.
<b>LEAP</b>	D- Pieds parallèles, buste droit 1- Passer d'une jambe sur l'autre en sautant Rq : peut se faire en 4 temps avec 3 sauts et retour à la position de départ en 4.
<b>SQUAT</b>	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Dégager la jambe D fléchie en gardant le buste droit, les genoux dans la même direction que les pointes de pieds 2- Revenir à la position de départ en ramenant la jambe D.
<b>PAS DEBOULE</b>	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Ecarter pied D latéralement et prendre appui sur ce pied 2- Faire un ½ tour vers D 3- Faire à nouveau un ½ tour vers la G 4- Finir ce tour sur soi même par un tap pour retrouver la position de départ. Rq : peut se faire en avant ou sur le côté en restant sur une ligne imaginaire et avec retour à la position D
<b>PIVOT TURN</b>	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- un pas en avant 2- Garder les mêmes positions des pieds au sol et effectuer sur ½ pointes un ½ tour. Les jambes sont fléchies et le déplacement des genoux et des pointes de pieds sur le sol se fait simultanément.
<b>KNEE LIFT</b>	D- Après la position de départ pieds joints sauter en levant un genou 2- Saut en passant en levé de genou de l'autre côté.
<b>SCOOP</b>	D-Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Ecarter la jambe sur le côté en la fléchissant, impulser et rassembler les 2 pieds 2- Réception au sol pieds serrés. Rq : step touch réalisé avec une impulsion.
<b>PENDULUM</b>	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Légère impulsion de la jambe d'appui pour dégager la jambe d sur le côté, genou dirigé en avant, jambe tendue, le bassin reste droit 2- Chassé de la jambe d'appui qui est dégagée à son tour sur le côté 3- idem de l'autre côté 4- retour à la position de départ Rq : variante du Side touch avec un dégagé de la jambe plus haut.
<b>CHA CHA CHA</b>	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Décoller un pied du sol à hauteur de cheville, le reposer pour 2- décoller aussitôt l'autre de la même façon et le reposer pour se retrouver en position de départ. Rq : Mambo Cha-cha-cha : Mambo avec contretemps en Cha-cha cha qui permet de passer d'un Mambo à D à un autre mouvement à G
<b>AIR JACK</b>	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- saut extension, jambes écartées tendues oblique basse, le buste reste droit 2-Revenir à la position de départ
<b>HIGH IMPACT GRAPPEWINE</b>	Grappewine sauté avec impulsion à chaque pas.
<b>HIGH IMPACT LUNGE</b>	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Sauter pour dégager la jambe tendue sur le côté, jambe d'appui ½ pliée 2- Sauter pour revenir pieds serrés en ramenant la jambe libre.
<b>HIGH LEG KICK</b>	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Grâce à une petite impulsion, lancé de jambe devant ou sur le côté au dessus de l'horizontale, en gardant le buste droit et la jambe d'appui g tendue 2- Revenir à la position de départ