

ENCHAÎNEMENT STEP (NIVEAU 3)

1 Bloc = 4X 8 temps

Pied Droit(D) en rouge.

Pied Gauche(G) en vert.

ANNEXE 1

BLOCS	TEMPS	TERMINOLOGIE	POSITION/STEP	COMPLEXIFICATION
1	1-2	Pose pied D, pied Gen Vstep		Utilisation des bras en symétrie ou dissymétrie.
	3-4	Pied D, pied G avec ¼ tour côté D step		
	5-6	Remonter sur step (G,D) même orientation que 3-4.		
	7-8	Revenir position départ : D,G.		
2	1-2	Pose pied D sur la gauche du step. Lever genou G (knee up)		Bras sur lever genoux.
	3-4	Revenir en G, D derrière step.		
	5-6	Pose pied G sur la droite du step, lever genouD(knee up).		
	7-8	Revenir en D,G derrière step.		
3	1-2	Pose pied D sur step, puis pied G		Bras sur montée pieds D, G et/ou sur pose bout des pieds D et G.
	3-4	« Lunge »(bout du pied D derrière le step, puis reposer pied G sur step.		
	5-6	« Lunge» (bout du pied G derrière step) puis reposer pied G sur step.		
	7-8	Poser pied D, puis pied G derrière step.		
4	1-2	Pose pied D sur la gauche step. Lever genouG.		Utilisation des bras sur lever genoux ou tout le long des 8 temps.
	3-4	Poser pied G à G du step. Puis pied D à côté du G.		
	5-6	Poser pied D sur step. Lever genou G.		
	7-8	Poser pied G derrière step, puis pied D à côté.		

ENCHAINEMENT TYPE

<i>Bloc</i>	<i>Phrase</i>	<i>Temps</i>	<i>Description</i>	<i>Complexification</i>
1	1	1 – 4	BASIC Dt	
		1 – 4	BASIC Gche	
	2	1 – 4	GENOU Dt	
		1 – 4	GENOU Gche	
	3	1 – 4	V STEP Dt Tournant	
		1 – 4	TAPE UP Dt et Gche	
	4	1 – 4	V STEP Gche Tournant	
		1 – 4	TAPE UP Gche et Dt	
2	1	1 – 4	RUN Dt	
		1 – 4	RUN Gche	
	2	1 – 8	4 JACK tournant Dt	
	3	1 – 8	CHEVAL Dt	
	4	1 – 8	4 JACK tournant Gche	
3	1	1 – 8	CHEVAL Gche	
	2	1 – 4	L Dt	
		1 – 4	TRAVERSEE de Dte vers Gche	
	3	1 – 4	L retour	
		1 – 4	L Gche	
	4	1 – 4	TRAVERSEE de Gche vers Dte	
		1 – 4	L retour	