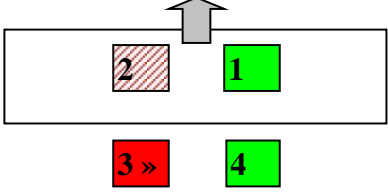


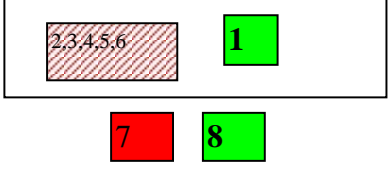


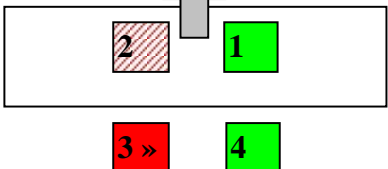


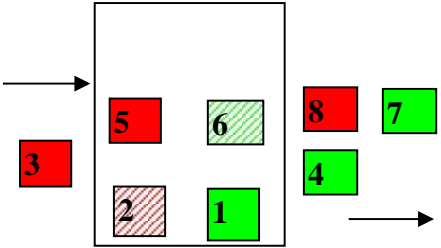

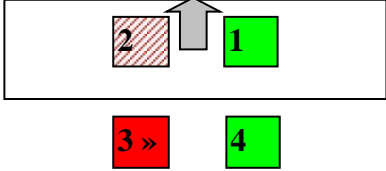


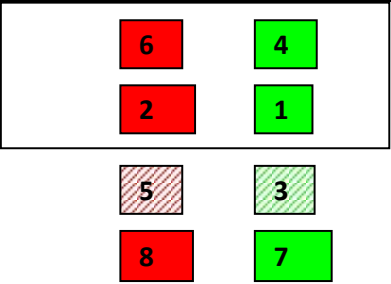

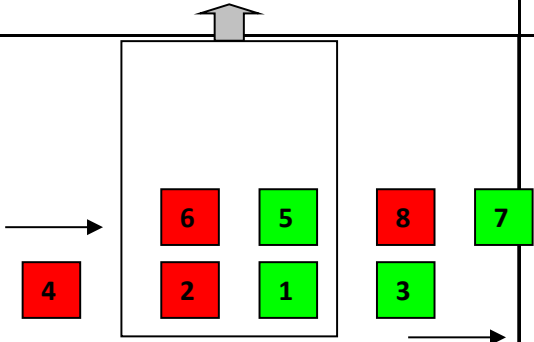



STEP GRILLE DES PAS ET DIFFICULTÉ SELON EFFET RECHERCHÉ- Félix Eboué



Famille de pas								
basiques	sautés/traversants	liaison au sol	Renforc. Statique	Renforc. Dynam	pied droit	pied gauche	pied en suspension	
					pas Nom anglais/français	Explications + dessin		MOBILE
					BASIC STEP "PAS DE BASE"	<ol style="list-style-type: none"> 1. monte pied droit dans l'axe 2. monte pied gauche à côté 3. descend pied droit dans l'axe 4. assemble pied gauche 		 SANTE A INTENSITE A
					V STEP "PAS EN V"	<ol style="list-style-type: none"> 1. monte pied droit sur le bord droit du step 2. monte pied gauche sur le bord gauche 3. descend pied droit dans l'axe 4. assemble pied gauche 		 SANTE A COORDINATION A
					A STEP "PAS EN A"	<ol style="list-style-type: none"> 1. monte en arr pied droit sur bord droit step 2. monte en arr pied gauche sur bord gauche 3. descend pied droit dans l'axe 4. assemble pied gauche 		 SANTE A
					TAPE UP "TAPE TALON"	<ol style="list-style-type: none"> 1. monte pied droit dans l'axe 2.3.4.5.6 tape pied G sur le haut du step 7. descend pied gauche dans l'axe 8. assemble pied droit 		 COORDINATION A
					TAPE DOWN	idem mais taper en bas du Step 1 fois dessus		

Famille de pas					pas Nom anglais/français	Explications + dessin	MOBILE
basiques	sautés/traversan	liaison au sol	Renforc. Stratique	Renforc. Dynam			
×	×				KICK BOXING "COUP DE PIED"	 <p>1.monte pied droit de côté 2.pousse sur la jambe droite monte genou et donne coup de pied gauche devant 3.descend pied droit dans l'axe 4.assemble pied gauche</p>	 SANTE C  INTENSITE A
×					LEG KICK "BATTEMENT DE JAMBES"	 <p>1.monte pied droit dans l'axe 2.3.4.5.6 écarte/ramène jambes gauche tendue sur côté ou devant ou derrière 7.descend pied droit dans l'axe 8.assemble pied gauche</p>	 SANTE C  INTENSITE A
×	×				KNEES UP "MONTEE DE GENOUX"	 <p>1.monte pied droit de profil 2.pousse sur jambe droite et monte genou G à la hauteur des hanches 3.descend pied droit dans l'axe 4.assemble pied gauche</p>	 SANTE B  INTENSITE A
×	×				STRADDLE "CHEVAL GENOUX" (// au step)	 <p>1.monte pied droit de profil 2.monte genou gauche hauteur des hanches 3.descend pied gauche à côté du step 4.descend pied droit de l'autre côté du step 5. remonte pied gauche sur STEP 6.monte genou droit hauteur des hanches 7.descend pied droit de l'autre côté 8.descend pied gauche de l'autre côté</p>	 COORDINATION C

Famille de pas					pas Nom anglais/français	Explications + dessin	MOBILE
basiques	sautés/traversés	liaison au sol	Renforc. Statique	Renforc. Dynamique			
×	×				<p>HEELS UP</p> <p>"TALON FESSES"</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. monte pied droit de profil 2. pousse sur jambe droite et monte talon G jusqu'à la fesse gauche 3. repose pied gauche sur step 4. pousse sur jambe G et monte talon droit 5. repose pied droit sur step 6. pousse sur jambe droite et monte talon G 7. descend pied gauche au sol 8. descend pied droit au sol 	 SANTE B  INTENSITE A	
	×				<p>LUNGE</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. monte pied D 2. monte pied gauche sur le bord gauche 3. fente arrière avec jambe droite 4. remonte pied droit 5. fente arrière avec jambe gauche 6. remonte pied gauche 7. descend pied droit au sol 8. descend pied gauche au sol 	 INTENSITE C	
					<p>CHEVAL</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. monte pied droit de profil 2. monte pied gauche à côté 3. descend pied droit de l'autre côté du step 4. descend pied gauche de l'autre côté du step 5. remonte pied droit 6. remonte pied gauche 7. descend pied droit de l'autre côté 8. descend pied gauche de l'autre côté 	 COORDINATION C	

Famille de pas					pas Nom anglais/français	Explications + dessin	MOBILE
basiques	sautés/traversés	liaison au sol	Renforc. Statid	Renforc. Dyna			
	✗				<p>TRAVERSEE</p> <p>1. monte pied droit 2. pose pied gauche 3. descend pied droit parallèle au step 4. assemble pied gauche</p>	 COORDINATION B	
	✗				<p>TRAVERSEE CHASSEE</p> <p>1. monte pied droit 2. chasse et pose pied gauche; pied droit en suspension 3. pose pied droit à côté du step 4. assemble pied gauche</p>	 INTENSITE C COORDINATION C Sans trop d'impulsion	
					<p>L STEP</p> <p>1. monte pied droit dans l'axe 2. monte pied gauche à côté 3. descend pied droit sur le côté du step 4. descend pied gauche 5. remonte pied gauche sur STEP 6. remonte pied droit 7. descend derrière le step pied gauche 8. descend pied droit</p>	 COORDINATION B	
	✗				<p>V STEP TOURNANT</p> <p>1. monte pied gauche sur le bord droit du step 2. monte pied droit sur le bord gauche du step 3. descend pied gauche sur le sol 4. descend pied droit sur le sol</p>	 COORDINATION B	