

Basic



Départ



| | |
|---------------------------------------|---------------------|
| 1 | 2 |
| Avancer pied droit | Avancer pied gauche |
| 3 | 4 |
| Reculer pied droit | Reculer pied gauche |
| Variables | |
| Départ pied gauche ; sur 4 ou 8 temps | |

V STEP

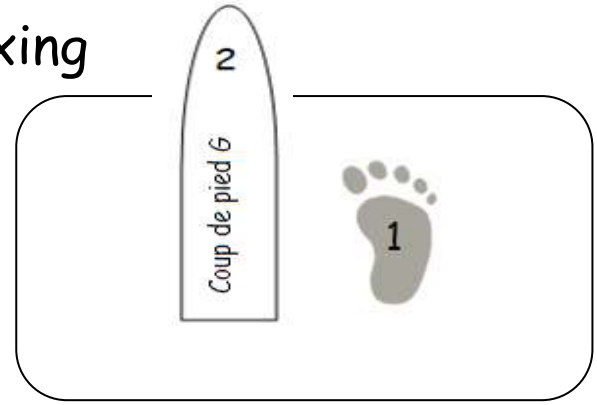
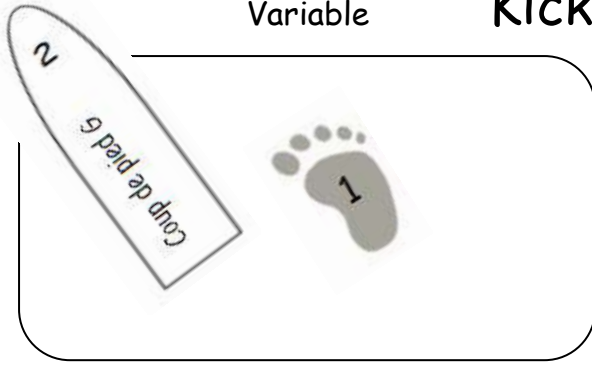


Départ



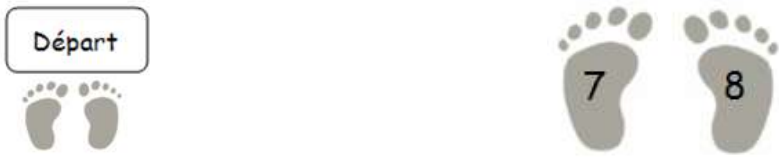
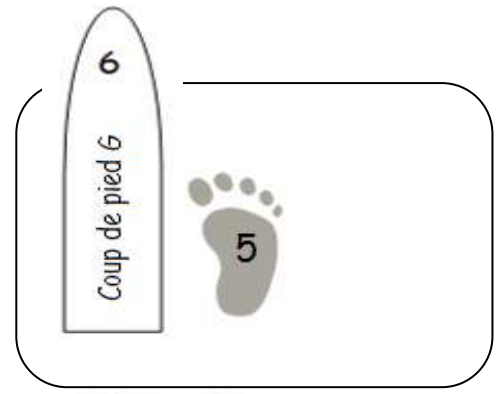
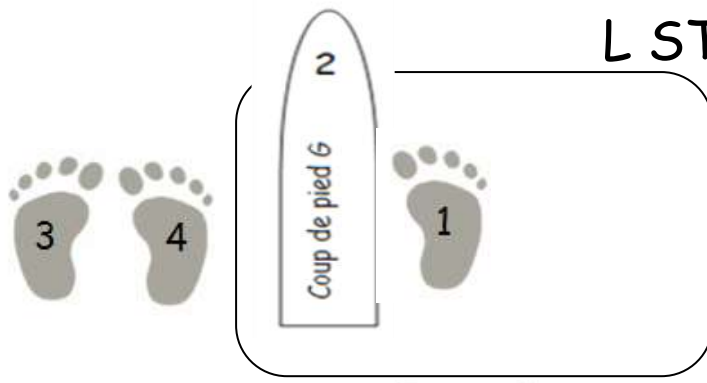
| | |
|--|--------------------------------------|
| 1 | 2 |
| Ecarter pied droit en l'avançant | Ecarter pied gauche de la même façon |
| 3 | 4 |
| Reculer pied droit en le serrant | Reculer pied gauche au même niveau |
| Variable | |
| Départ pied gauche ; sur 4 ou 8 temps ; V tournant | |

Kick Boxing



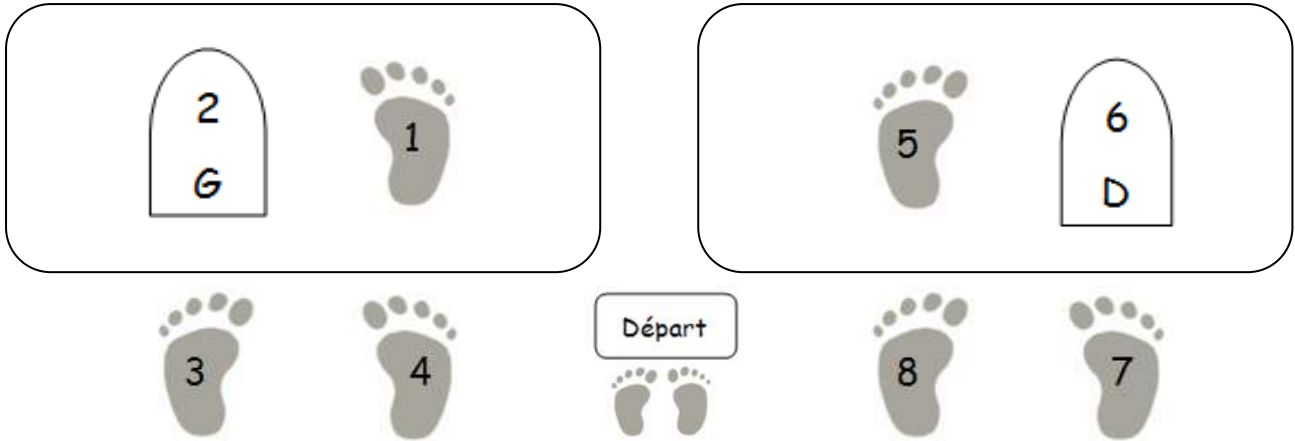
| | |
|---|---|
| 1 | 2 |
| Avancer pied droit | Je shoote pied gauche en levant le genou et avançant le talon |
| 3 | 4 |
| Reculer pied gauche | Reculer pied droit |
| Variables | |
| Coup de pied en diagonale ou sur le côté « corner to the corner » Coup de pied haut, moyen ou bas | Repeater (3 coups de pieds avec pose du pied de kick en arrière entre chaque coup de pied). |

L STEP



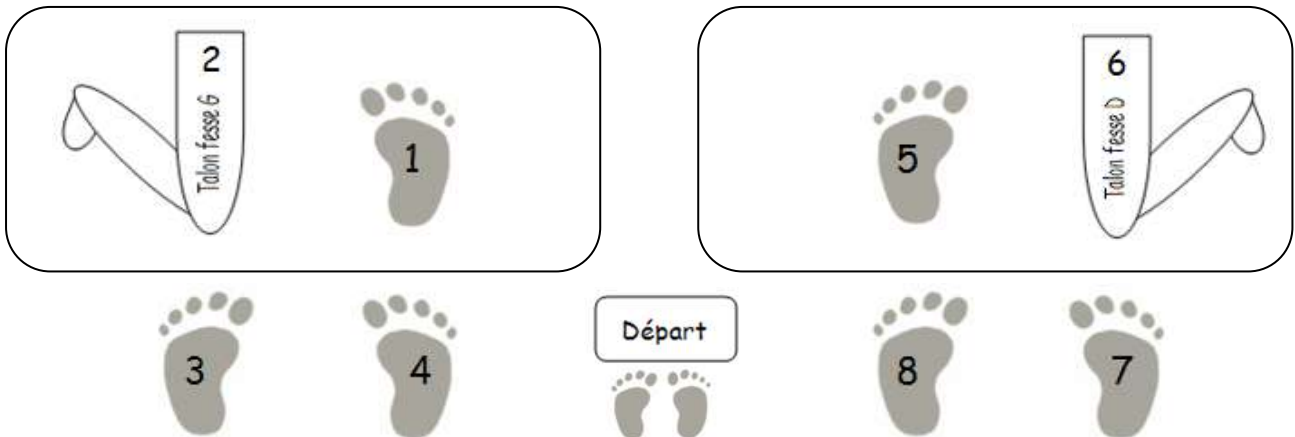
| | |
|---|---|
| 1 | 2 |
| Avancer pied droit | Shoote pied gauche |
| 3 | 4 |
| Pose pied gauche sur le côté gauche | Ramener pied droit au même niveau que pied gauche |
| 5 | 6 |
| Ecarter pied droit en position initiale | Shoote pied gauche |
| 7 | 8 |
| Reculer pied gauche | Reculer pied droit |

Knee up



| | |
|--|---------------------|
| 1 | 2 |
| Avancer pied droit | Lève genou gauche |
| 3 | 4 |
| Reculer pied gauche | Reculer pied droit |
| 5 | 6 |
| Avancer pied gauche | Lève genou droit |
| 7 | 8 |
| Reculer pied droit | Reculer pied gauche |
| Variables | |
| Départ pied gauche ; Sur 4 temps permet de changer de pied de départ | |

heel up



| | |
|--|---|
| 1 | 2 |
| Avancer pied droit | Talon fesse G (sans poser le pied au sol) |
| 3 | 4 |
| Reculer pied gauche | Reculer pied droit |
| 5 | 6 |
| Avancer pied gauche | Talon fesse droit |
| 7 | 8 |
| Reculer pied droit | Reculer pied gauche |
| Variables | |
| Départ pied gauche ; Sur 4 temps permet de changer de pied de départ | |

T STEP



Départ



| | |
|------------------------------|------------------------------------|
| 1 | 2 |
| Avancer pied droit | Avancer pied gauche au même niveau |
| 3 | 4 |
| Ecarter pied droit à droite | Ecarter pied gauche à gauche |
| 5 | 6 |
| Ramener pied droit au centre | Ramener pied gauche au même niveau |
| 7 | 8 |
| Reculer pied droit | Reculer pied gauche |
| Variables | |
| Départ pied gauche | |

I STEP

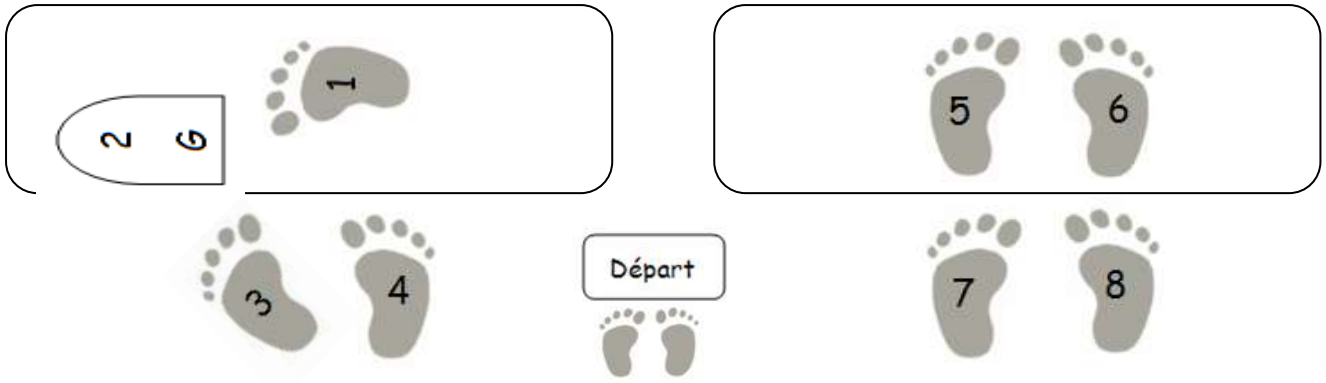


Départ



| | |
|-----------------------------------|---|
| 1 | 2 |
| Avancer pied droit | Avancer pied gauche |
| 3 | 4 |
| Ecarter les 2 pieds en même temps | Ramener les 2 pieds au centre en même temps |
| 5 | 6 |
| Reculer pied droit | Reculer pied gauche |
| 7 | 8 |
| Ecarter les 2 pieds en même temps | Ramener les 2 pieds en même temps |
| Variables | |
| Départ pied gauche | |

Genou parallèle



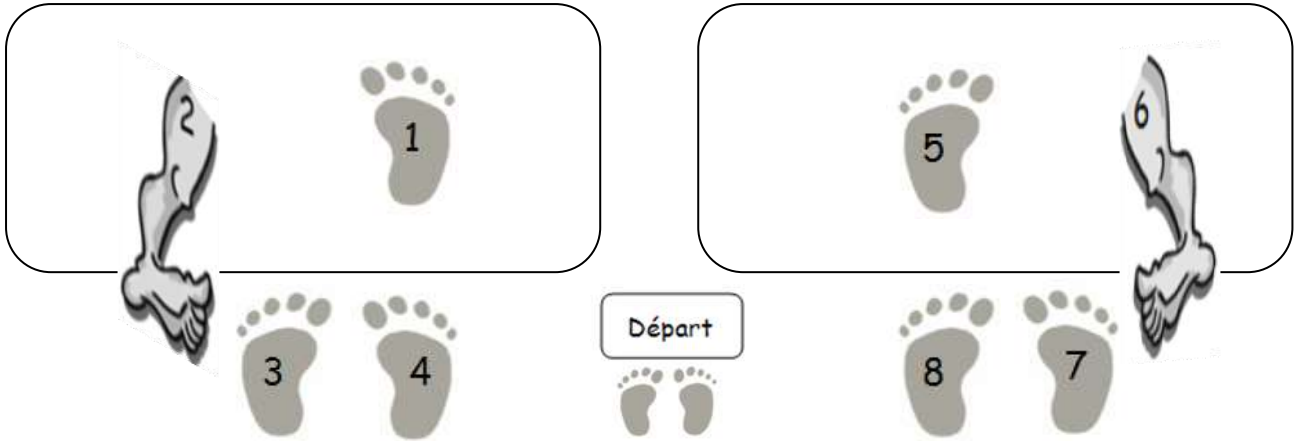
| | |
|--------------------------------|--------------------|
| 1 | 2 |
| Avancer pied droit (de profil) | Lève genou gauche |
| 3 | 4 |
| Reposer pied gauche en arrière | Reculer pied droit |
| 5 | 6 |
| Avancer pied gauche | Avancer pied droit |
| 7 | 8 |
| Reculer pied gauche | Reculer pied droit |
| Variables | |
| Départ pied gauche | |

V Tournant



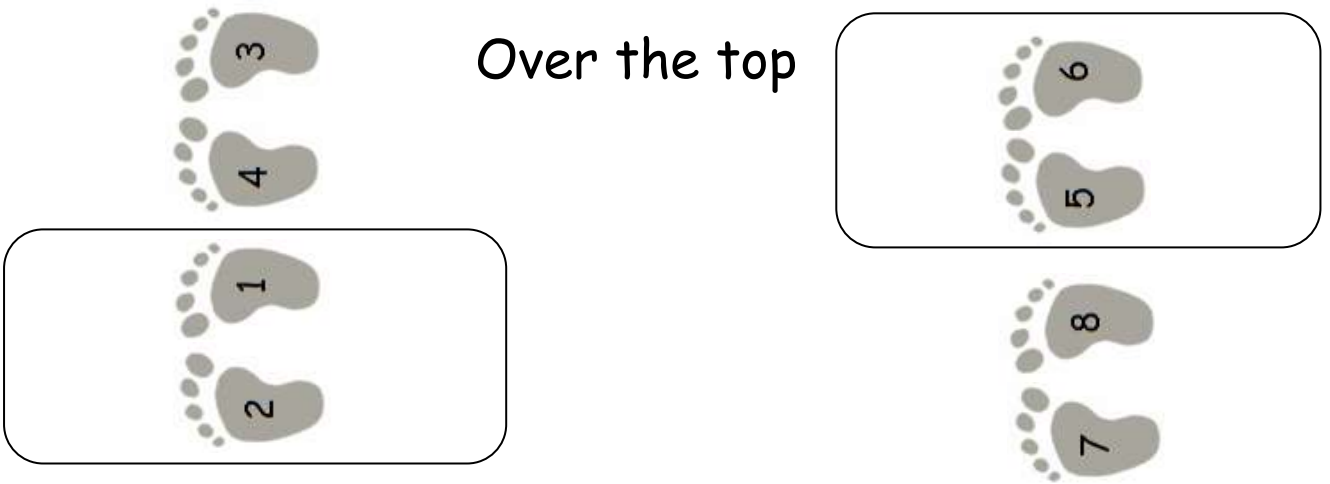
| | |
|---|------------------------------------|
| 1 | 2 |
| Avancer pied droit devant vous à gauche en pivotant | Reculer pied gauche à l'opposé |
| 3 | 4 |
| Ramener pied droit au point de départ légèrement en diagonale | Ramener pied gauche au même niveau |
| Variables | |
| Départ pied gauche | |

Fly



| | |
|---|---------------------------------------|
| 1 | 2 |
| Avancer pied droit | Tendre la jambe gauche vers l'arrière |
| 3 | 4 |
| Reculer pied gauche en position initiale | Reculer pied droit au même niveau |
| 5 | 6 |
| Avancer pied gauche | Tendre la jambe droite vers l'arrière |
| 7 | 8 |
| Reculer pied droit en position initiale | Reculer pied gauche au même niveau |
| Variables | |
| Départ pied gauche ; Sur 4 temps ; avec bras. | |

Over the top

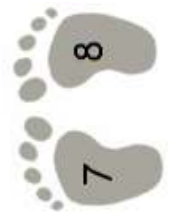


| | |
|--|------------------------------------|
| 1 | 2 |
| Avancer pied droit de profil | Avancer pied gauche au même niveau |
| 3 | 4 |
| Ecarter pied droit | Ramener pied gauche au même niveau |
| 5 | 6 |
| Ecarter pied gauche | Ramener pied droit au même niveau |
| 7 | 8 |
| Ecarter pied gauche | Ramener pied droit au même niveau |
| Variable | |
| Pas chassés (le 2 ^{ème} pied chasse le 1 ^{er} pied posé) | |

Reverse turn



Départ



| | |
|---|------------------------------------|
| 1 | 2 |
| Avancer pied droit | Avancer pied gauche |
| 3 | 4 |
| Reculer pied droit en pivotant de profil | Ramener pied gauche au même niveau |
| 5 | 6 |
| Avancer pied gauche | Avancer pied droit |
| 7 | 8 |
| Reculer pied gauche en pivotant de profil | Ramener pied droit au même niveau |
| Variables | |
| Départ pied gauche | |

K STEP

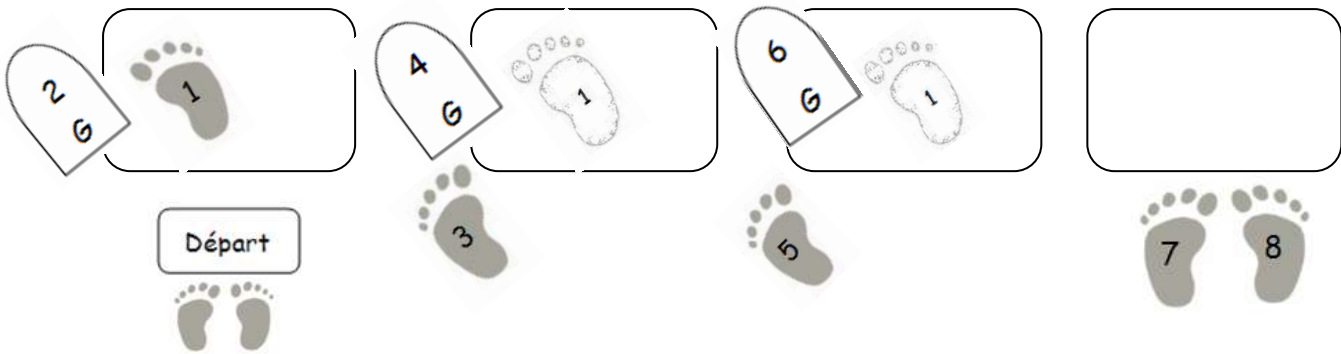


Départ



| | |
|--|--|
| 1 | 2 |
| Avancer pied droit | Touche pied gauche au même niveau |
| 3 | 4 |
| Avancer pied gauche dans la diagonale avant gauche | Ramener pied droit dans la diagonale avant gauche au même niveau |
| 5 | 6 |
| Ramener pied droit au centre | Touche pied gauche au même niveau |
| 7 | 8 |
| Reculer pied gauche dans la diagonale arrière gauche | Ramener pied droit dans la diagonale arrière gauche |
| Variables | |
| Départ pied gauche | |

Repeater

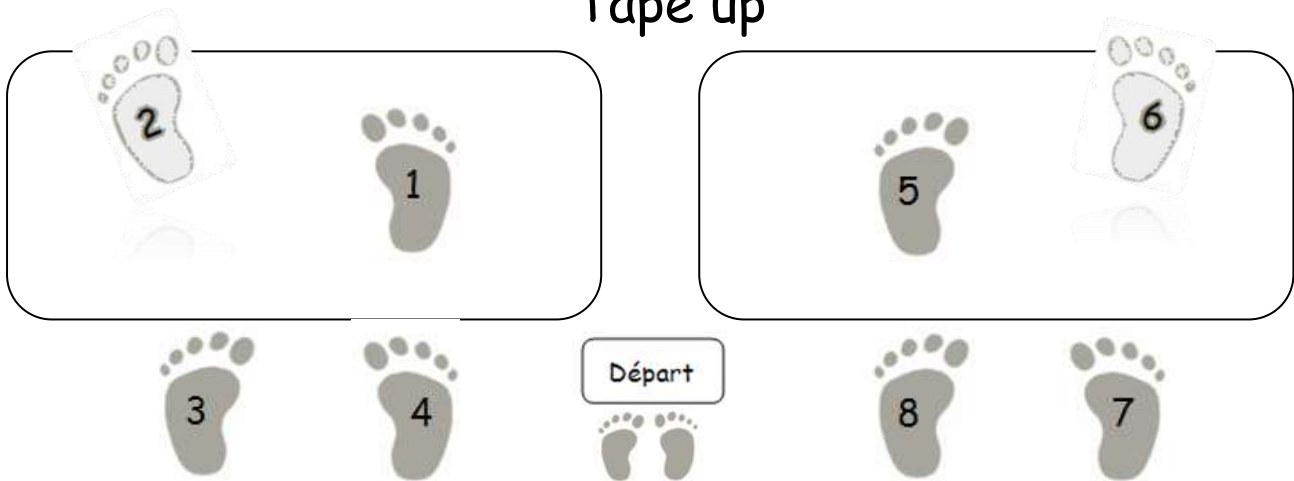


| | |
|---|------------------------------------|
| 1 | 2 |
| Avancer pied droit dans la diagonale gauche | Lever le genou gauche en diagonale |
| 3 | 4 |
| Reposer pied gauche en arrière | Relever genou gauche en diagonale |
| 5 | 6 |
| Reposer pied gauche en arrière | Relever genou gauche en diagonale |
| 7 | 8 |
| Reposer pied gauche en arrière en position initiale | Ramener pied droit au même niveau |

Variables

Départ pied gauche, avec bras ou en « Kick » à la place du coup de genou.

Tape up



| | |
|---------------------|---|
| 1 | 2 |
| Avancer pied droit | Avancer pied gauche et taper talon au sol |
| 3 | 4 |
| Reculer pied gauche | Ramener pied droit au même niveau |
| 5 | 6 |
| Avancer pied gauche | Avancer pied droit et taper talon au sol |
| 7 | 8 |
| Reculer pied droit | Reculer pied gauche au même niveau |

Variables

Départ pied gauche

QUICK STEP



| | |
|--|---|
| 1 | 2 |
| Ecarter pied droit | Touche pied gauche pour chasser pied droit. Pose pied droit sur le côté en gardant pied gauche surelevé au centre |
| 3 | 4 |
| Poser pied gauche au centre | Touche pied droit au centre pour chasser pied gauche. Pose pied gauche sur le côté en gardant pied droit surelevé au centre du step |
| 5 | 6 |
| Poser pied droit | Shoote pied gauche |
| 7 | 8 |
| Ecarter pied gauche sur le côté gauche | Ramener pied droit au même niveau |
| Variable | |
| Départ pied gauche | |