



## FICHE N°2 Aérobic

DIFFICULTE	Classement des pas de base	<u>Etape n°1</u> = Tester chacun des pas et les noter :  :-)    :-     :-(	<u>Etape n°2</u> = Choisir 4 pas pour construire un bloc (mini chorégraphie).	<u>Etape n°3</u> = Classer les pas choisis dans l'ordre chronologique de votre chorégraphie.
Facile  	BASIC (4tps)			
	V STEP (4tps)			
	KNEE UP (4tps)			
	HEEL UP (4tps)			
	KICK BOXING (4tps)			
	GENOU PARALLELE (4tps)			
	T STEP (8tps)			
	Over the top (8 tps)			
	REPEATER (8 tps)			
	TAPE UP (4tps)			
	V STEP TOURNANT (4tps)			
	L STEP (8tps)			
	I STEP (8 tps)			
	REVERSE TURN (8tps)			
	K STEP (8tps)			
	Fly (8 tps)			
	Difficile	QUICK STEP (8tps)		

