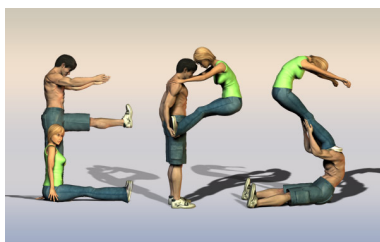


<http://clg-rene-cassin-ouzouer-le-marche.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article572>

AE FITNESS : Choré Step

- Pédagogie - LES DISCIPLINES - E.P.S. -



Date de mise en ligne : mardi 24 janvier 2012

Copyright © Collège René Cassin - Tous droits réservés

Voilà les 2 blocs chorégraphiques travaillés hier à l'unss et aujourd'hui en accompagnement éducatif, avis aux amateurs !

Bloc 1 : 2 manbo Droit + monte Droit + 3 talons fesses + je descends Gauche et Droite + 2 V-steap Gauche + Reverse Gauche

puis même chose autre jambe

Bloc 2 : 3 genoux hauts Droit/Gauche/Droit(pied gauche sur le step en diago) + reverse + 1 kick Droit + 1 kick Gauche + reverse + basic + 3 pieds arrières

puis même chose autre jambe

Bon courage et bon entraînement !

Mme Guénais