

# 3 GENOUX

<p><b>DESCRIPTION</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. monte pied droit sur le côté gauche</li> <li>2. pousse sur la jambe droite et monte genou gauche</li> <li>3. descend pied gauche en arrière du step en gardant le pied droit sur le step</li> <li>4. idem 2.</li> <li>5. Idem 3.</li> <li>6. Idem 2</li> <li>7. Descend pied gauche en arrière du step</li> <li>8. assemble pied droit</li> </ol> <p><i>*à utiliser pour changer de pied directeur</i>  <i>Variantes : 3 talon-fesse, Genou/talon-fesse/genou</i></p>
<p><b>SCHEMA</b></p> <p>PIED DROIT PIED GAUCHE</p> <p>En suspension</p> <p>En appui</p>	
<p><b>REPERES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je suis face au step</li> <li>• je monte sur le côté</li> <li>• je monte le Genou gauche au niveau de la hanche 3 fois de suite</li> </ul>
<p><b>CRITERES DE REALISATION</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step</li> <li>○ Je monte le genou à la hauteur de mes hanches</li> <li>○ J'amortis en descendant</li> </ul>