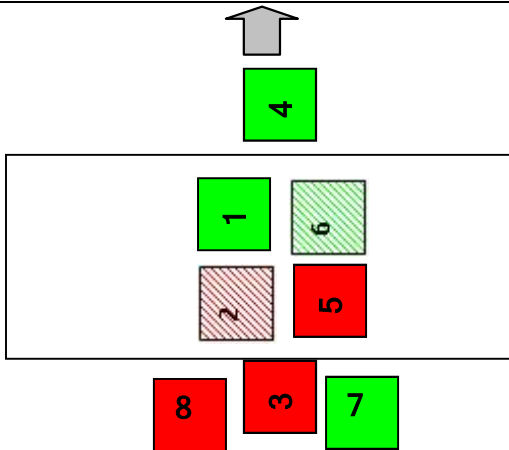


CHEVAL-GENOU

<p>DESCRIPTION</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. monte pied droit de profil (1/4 Tour) 2. genou gauche 3. descend pied gauche à côté du step 4. descend pied droit de l'autre côté du step 5. remonte pied gauche 6. genou droit 7. descend pied droit face au step 8. descend pied gauche
<p>SCHEMA PIED DROIT PIED GAUCHE</p> <p>En suspension</p> <p>En appui</p>	 <p>The diagram illustrates the sequence of foot positions for the Cheval-Genou exercise. A central horizontal line represents the step. Eight numbered boxes represent the feet at different stages: 1 (green, top left), 2 (hatched, bottom left), 3 (red, bottom center), 4 (green, top center), 5 (red, bottom right), 6 (hatched, top right), 7 (green, bottom right), and 8 (red, bottom left). An arrow points upwards from box 4, indicating the direction of movement.</p>
<p>REPERES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • je face au step • je travaille de profil • je commence d'un côté • je termine du même côté, face au step
<p>CRITERES DE REALISATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ je pose bien les pieds dans l'axe de la longueur du step ○ je fais attention en montant et en descendant