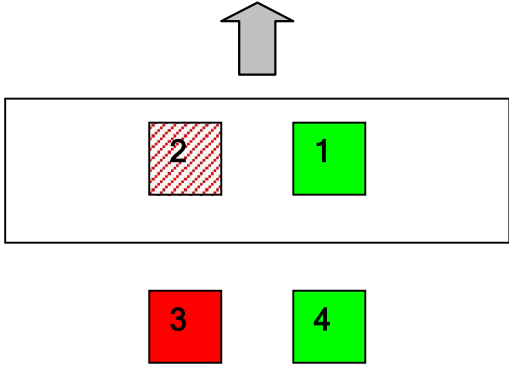




GENOU

KNEE UP

DESCRIPTION	<ol style="list-style-type: none">1. monte pied droit dans l'axe2. pousse sur la jambe droite et monte genou gauche3. descend pied gauche dans l'axe4. assemble pied droit <p><i>*à utiliser pour changer de pied directeur</i> <i>Variante en 2 : kick, talon-fesse, jambe tendue</i></p>
SCHEMA PIED DROIT PIED GAUCHE   	
REPERES	<ul style="list-style-type: none">• je suis face au step• je monte au milieu dans l'axe
CRITERES DE REALISATION	<ul style="list-style-type: none">○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step○ Je monte le genou à la hauteur de mes hanches○ J'amortis en descendant