

HELICO

KNEE UP

REPETITION POSSIBLE (repeater step)*

DESCRIPTION	<ol style="list-style-type: none">1. monte pied droit dans l'axe2. je saute en faisant demi tour3. je descends pied gauche dans l'axe4. assemble pied droit5. monte pied gauche dans l'axe6. je saute en faisant demi tour7. je descends pied droit8. je regroupe pied gauche
SCHEMA PIED DROIT PIED GAUCHE	<p>PIED DROIT PIED GAUCHE</p>
REPERES	<ul style="list-style-type: none">• je fais demi tour• A l'aller, je suis pied droit au retour je suis pied gauche.
CRITERES DE REALISATION	<ul style="list-style-type: none">○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step○ 1-2 et 5-6 je suis sur le step équilibré○ J'amortis en descendant