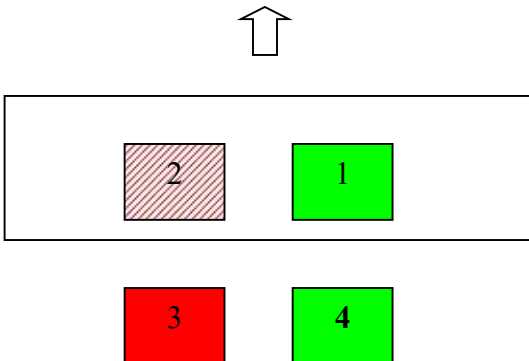


JAMBE TENDUE

REPETITION POSSIBLE (repeater step)*

<p>DESCRIPTION</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. monte pied droit dans l'axe 2. pousse sur la jambe droite et monte jambe gauche tendue derrière 3. descend pied gauche dans l'axe 4. assemble pied droit <p><i>*enchaîner deux jambes tendues – descend (D et G)</i></p>
<p>SCHEMA</p>	
<p>REPERES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • je suis face au step • je monte au milieu dans l'axe
<p>CRITERES DE REALISATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step ○ Je reste le buste bien droit (gainage), la jambe gauche dans l'axe ○ J'amortis en descendant