

# L-STEP-GENOU

<p><b>DESCRIPTION</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. monte pied droit dans l'axe</li> <li>2. monte le Genou gauche au niveau des hanches</li> <li>3. descend pied gauche sur le côté</li> <li>4. tape pied droit au sol (ou monte le Genou droit)</li> <li>5. remonte pied droit</li> <li>6. monte Genou gauche au niveau des hanches</li> <li>7. descend pied gauche derrière le step</li> <li>8. assemble pied droit</li> </ol> <p><i>*à utiliser pour cha<sup>er</sup>er de pied directeur</i></p>
<p><b>SCHEMA</b></p> <p>PIED DROIT PIED GAUCHE</p>	
<p><b>REPERES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je suis face au step</li> <li>• je monte dans l'axe sur le côté</li> <li>• je descends sur le côté de profil</li> <li>• je fais la même chose en sens inverse pour revenir</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>○ J'amortis en descendant</li> <li>○ Je monte les genoux au niveau des hanches</li> </ul>