

# LUNGE

<p><b>DESCRIPTION</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. monte pied droit dans l'axe</li> <li>2. monte pied gauche dans l'axe</li> <li>3. en appui sur jambe gauche : tape pied droit derrière</li> <li>4. remonte pied droit</li> <li>5. en appui sur jambe droite : tape pied gauche derrière</li> <li>6. remonte pied gauche</li> <li>7. descend pied droit</li> <li>8. descend pied gauche</li> </ol>
<p><b>SCHEMA</b></p> <p>PIED DROIT PIED GAUCHE</p> <p>Tape pointe de pied</p> <p>En appui</p>	<p>The diagram shows a top-down view of a lunge step. A central grey arrow points upwards. The step is represented by a large rectangle containing two columns of boxes. The left column (PIED DROIT) has boxes 6 (red), 2 (red), 5 (red with diagonal lines), and 8 (red) from top to bottom. The right column (PIED GAUCHE) has boxes 4 (green), 1 (green), 3 (green with diagonal lines), and 7 (green) from top to bottom.</p>
<p><b>REPERES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je suis face au step</li> <li>• je reste toujours de face</li> </ul>
<p><b>CRITERES DE REALISATION</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ je pose bien les pieds dans l'axe</li> <li>○ je m'équilibre bien sur ma jambe d'appui</li> <li>○ et quand je fléchis, je reste bien dans l'axe ( !! genoux !!)</li> </ul>