

# TALON-FESSE-TRAVERSE

<p><b>DESCRIPTION</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. monte pied droit de profil en effectuant <math>\frac{1}{4}</math> de tour</li> <li>2. pousse sur la jambe droite et monte le talon gauche vers l'arrière</li> <li>3. descend pied gauche de l'autre côté du step en poursuivant la rotation</li> <li>4. assemble pied droit</li> </ol> <p><i>*à utiliser pour changer de côté du step et changer de pied directeur</i></p>
<p><b>SCHEMA</b></p> <p>PIED DROIT PIED GAUCHE</p> <p>En suspension</p> <p>En appui</p>	
<p><b>REPERES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je suis face au step</li> <li>• je monte au milieu de profil</li> <li>• je finis face au step de l'autre côté</li> </ul>
<p><b>CRITERES DE REALISATION</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Je pose bien le pied entier dans l'axe de la longueur du step</li> <li>○ Je monte le talon vers l'arrière</li> <li>○ J'amortis en descendant</li> <li>○ Je fais un demi-tour : <math>\frac{1}{4}</math> tr en montant puis <math>\frac{1}{4}</math> tr en descendant</li> </ul>