Dans ton groupe, danse cet enchaînement d’aérobic sur la musique

|  |  |
| --- | --- |
| **Fréquence** | **Pas** |
| x 8 | Cours sur place, mains sur les hanches |
| x 8 | Pas de côté gauche, frappe dans tes mains  Pas de côté droit, frappe dans tes mains  2 fois |
| x 8 | Jumping jack, 2 fois  Retourne toi |
| x 8 | Box-step  2 fois |

Dans ton groupe, danse cet enchaînement d’aérobic sur la musique

|  |  |
| --- | --- |
| **Fréquence** | **Pas** |
| x 8 | Cours sur place, mains sur la tête |
| x 8 | Grapevine\* gauche, frappe dans tes mains  Grapevine droite, frappe dans tes mains |
| x 8 | Talons-fesses, mains sur les hanches  4 fois |
| x 8 | Repousse, bras vers l’avant  4 fois |

\***La tresse= Vine** (ou grapevine) côté, croisé derrière, poser (le 4ème pas serait pointé sans poids du corps pour repartir en ses inverse.)

Dans ton groupe, danse cet enchaînement d’aérobic sur la musique

|  |  |
| --- | --- |
| **Fréquence** | **Pas** |
| x 8 | Lève les genoux, mains en l’air  4 fois |
| x 8 | Tourne en rond à droite |
| x 8 | Cours sur place, frappe dans tes mains |
| x 8 | Pas de bourrée, mains sur les hanches  4 fois |

Dans ton groupe, danse cet enchaînement d’aérobic sur la musique

|  |  |
| --- | --- |
| **Fréquence** | **Pas** |
| x 8 | Pas de bourrée, mains dans le dos  4 fois |
| x 8 | Pas de côté à gauche, frappe dans tes mains  Pas de côté à droite, frappe dans tes mains  2 fois |
| x 8 | Tourne en rond vers la droite  2 fois |
| x 8 | Jumping Jack  Box-step  Jumping Jack |

Dans ton groupe, danse cet enchaînement d’aérobic sur la musique

|  |  |
| --- | --- |
| **Fréquence** | **Pas** |
| x 8 | Talons-fesses, mains dans le dos  4 fois |
| x 8 | Lève les genoux, frappe dans tes mains  4 fois |
| x 8 | Jumping Jack  4 fois |
| x 8 | Tourne en rond vers la droite  2 fois |

Dans ton groupe, danse cet enchaînement d’aérobic sur la musique

|  |  |
| --- | --- |
| **Fréquence** | **Pas** |
| x 8 | Grapevine\* à gauche, frappe dans tes mains  Grapevine à droite, frappe dans tes mains |
| x 8 | Pas de côté à gauche, frappe dans tes mains  Pas de côté à droite, frappe dans tes mains  2 fois |
| x 8 | Talons-fesses, frappe dans tes mains  4 fois |
| x 8 | Box-Step  Tourne en rond à droite |

\***La tresse= Vine** (ou grapevine) côté, croisé derrière, poser (le 4ème pas serait pointé sans poids du corps pour repartir en ses inverse.)