

SEANCE 2 STEP

Rappel : Les consignes générales



- Pensez à prendre avec vous une bouteille d'eau pour vous hydrater régulièrement

- Si la séance est faite à l'extérieur, adapter votre tenue aux conditions climatiques et à l'intensité de l'effort

Structure de la séance

Première Partie : échauffement générale

(Présentation seulement sur la vidéo)

Deuxième Partie : Apprentissage et entraînement

Troisième Partie : A retenir et à savoir faire

2^{ème} Partie

Apprentissage des 4 Pas du Bloc 2

Basic (+bras) : 8 x 8 temps
 Kick : 8 x 8 temps (+ bras facultatif)
 Jazz Square : 8 x 8 temps (+ bras facultatif)
 Grape Vine Clap : 8 x 8 temps

PIED GAUCHE - PIED DROIT

<p>Basic : 8 temps</p>	<p>Jazz Square : 8 temps</p>
<p>Kick : 8 temps</p>	<p>Grape Vine : 8 temps</p>

2^{ème} Partie Suite

POUR S'ENTRAINER

Pas avec un départ toujours pied Droit

BLOC 1	1 X 8 TEMPS	BASIC
	1 X 8 TEMPS	BASIC
	1 X 8 TEMPS	KICK
	1 X 8 TEMPS	KICK

BLOC 2	1 X 8 TEMPS	JAZZ SQUARE
	1 X 8 TEMPS	JAZZ SQUARE
	1 X 8 TEMPS	GRAPE VINE
	1 X 8 TEMPS	GRAPE VINE

BLOC 3	2 X 8 TEMPS	BASIC
	2 X 8 TEMPS	KICK
	2 X 8 TEMPS	JAZZ SQUARE
	2 X 8 TEMPS	GRAPE VINE

BLOC 4	1 X 8 TEMPS	BASIC
	1 X 8 TEMPS	KICK
	1 X 8 TEMPS	JAZZ SQUARE
	1 X 8 TEMPS	GRAPE VINE

2^{ème} Partie Suite

POUR S'ENTRAINER

Pas avec un départ toujours pied Gauche

BLOC 1	1 X 8 TEMPS	BASIC
	1 X 8 TEMPS	BASIC
	1 X 8 TEMPS	KICK
	1 X 8 TEMPS	KICK

BLOC 2	1 X 8 TEMPS	JAZZ SQUARE
	1 X 8 TEMPS	JAZZ SQUARE
	1 X 8 TEMPS	GRAPE VINE
	1 X 8 TEMPS	GRAPE VINE

BLOC 3	2 X 8 TEMPS	BASIC
	2 X 8 TEMPS	KICK
	2 X 8 TEMPS	JAZZ SQUARE
	2 X 8 TEMPS	GRAPE VINE

BLOC 4	1 X 8 TEMPS	BASIC
	1 X 8 TEMPS	KICK
	1 X 8 TEMPS	JAZZ SQUARE
	1 X 8 TEMPS	GRAPE VINE

2^{ème} Partie Suite**POUR S'ENTRAINER**

Pas avec un départ Pied Droit puis avec départ Pied
Gauche

BLOC 1	1 X 8 TEMPS	BASIC Départ D
	1 X 8 TEMPS	KICK Départ D
	1 X 8 TEMPS	BASIC Départ G
	1 X 8 TEMPS	KICK Départ G

BLOC 2	1 X 8 TEMPS	JAZZ SQUARE Départ D
	1 X 8 TEMPS	GRAPE VINE Départ D
	1 X 8 TEMPS	JAZZ SQUARE Départ G
	1 X 8 TEMPS	GRAPE VINE Départ G

3^{ème} Partie

BLOC FINAL 2

BLOC FINAL 2	1 X 8 TEMPS	BASIC Départ D
	1 X 8 TEMPS	KICK Départ D
	1 X 8 TEMPS	JAZZ SQUARE Départ D
	1 X 8 TEMPS	GRAPE VINE Départ D
	1 X 8 TEMPS	BASIC Départ G
	1 X 8 TEMPS	KICK Départ G
	1 X 8 TEMPS	JAZZ SQUARE Départ G
	1 X 8 TEMPS	GRAPE VINE Départ G

Pour rappel

BLOC FINAL 1 (De la séance 1)

BLOC Final 1	1 X 8 TEMPS	BASIC Départ D
	1 X 8 TEMPS	BASIC Départ G
	1 X 8 TEMPS	TALON FESSE Départ D
	1 X 8 TEMPS	TALON FESSE Départ G
	1 X 8 TEMPS	V STEP Départ D
	1 X 8 TEMPS	V STEP Départ G
	1 X 8 TEMPS	GENOUX Départ D
	1 X 8 TEMPS	GENOUX Départ G

**L'objectif de la séance 2, c'est d'être capable
d'enchaîner le BLOC FINAL 1 et 2**