

Pas simples

BLOC N°1			
	Pas	D / G	Tps
1	BASIC	D	4
	BASIC	G	4
2	T-STEP	D	8
3	V-STEP	D	4
	V-STEP	G	4
4	TRAVERSEES	D	4
		G	4
Idem en commancant à G			

Pas simples version Intensité

BLOC N°1 Intensité			
	Pas	D / G	Tps
1	RUN STEP	D	4
	RUN STEP	G	4
2	I STEP	D	8
3	V - COURU	D	4
	V-TURN- COURU	G	4
4	TRAVERSEES	D	4
		G	4
Idem en commancant à G			

Pas simples complexifiés

BLOC N°1 complexifié			
	Pas	D / G	Tps
1	BASIC	D	4
	REVERSE	G	4
2	T STEP A CHEVAL	D	8
	ou T STEP Tour complet		
3	V-TURN	D	4
	V-TURN	G	4
4	TRAVERSEES	D	4
	avec rond de bras	G	4
Idem en commancant à G			

Pas mixtes

BLOC N°3			
	Pas	D / G	Temps
1	3 GENOUX	D	8
2	3 TF	G	8
3	PAS CHASSES DE FACE	D	8
	ou LUNGE		
4	Cross over the top (tourner au dessus du step en levant le genou en A/R)	D	4
		G	4
Idem en commancant à G			

Pas mixtes - Intensité

BLOC N°3 - Intensité			
	Pas	D / G	Tps
1	GENOU, CISEAU, GENOU	D	8
2	ROCKING HORSE =	G	8
	TF, Genou au sol, Genou sur step		
3	LUNGE	D	8
4	Idem : Cross over the top (tourner au dessus du step en levant le genou en A/R)	D	4
		G	4
Idem en commancant à G			

Pas mixtes - Complexifié

BLOC N°3 - complexifié			
	Pas	D / G	Tps
1	GENOU, CISEAU, GENOU	D	8
2	ROCKING HORSE =	G	8
	TF, Genou au sol, Genou sur step		
3	PAS CHASSES de profil (descend de chaque côté)	D	8
4	Idem : Cross over the top (tourner au dessus du step en levant le genou en A/R)	D	4
		G	4
Idem en commancant à G			

Pas mixtes et bras dissociés

BLOC N°4

	Pas	D / G	Temps
1	T step	D	8
2	V Step D	D	4
	2 Jumping jack		4
3	V Step G	G	4
	Squatt		4
4	2 Basic Step D	D	8
	avec bras complexes		
	Idem en commençant à G		

BLOC N°4 - Intensité

	Pas	D / G	Tps
1	T step à cheval (Knee up)	D	4
	1/4T (Knee up) pour reve	G	4
2	V step D couru	D	4
	Jumping jack + Knee up D		4
3	V step G couru	G	4
	Idem : Squatt		4
4	Idem : 2 Basic Step	D	8
	avec bras complexes		
	Idem en commençant à G		

BLOC N°4 complexifié

	Pas	D / G	Tps
1	T step à cheval (Knee up) 1/4	D	4
	1/4T (Knee up) pour revenir	G	4
2	V Reverse	D	4
	Idem : Jumping jack + Knee		4
3	V Reverse	G	4
	Idem : Squatt		4
4	Idem : 2 Basic Step	D	8
	avec bras complexes		
	Idem en commençant à G		

Exemples de mouvements de bras :

A / 1:main D sur épaule G - 2: main G sur épaule D -

3,4 : 2 bras fléchis avec orientations différentes par les coudes

- 5,6: 2 cercles des avant bras (main droite commence par-dessous l'avant bras gauche), arriver 2 bras tendus devant -

7,8 : fléchir bras G puis D.

B/ 1 : Bras D tendu à l'horizontale à D -

2:Bras G tendu vers le haut -

3: bascule des 2 bras vers la G -

4:les 2 mains derrière la tête -

5,6,7,8 : grands cercles de bras croisés en commençant par le bas.

Complexification



Pas dansés

BLOC N°6 - Pas dansés complexes

	Pas	D / G	Temps
1	mambo chachacha	D	4
	1/2 L step mambo	G	4
2	Traversée vers la G	G	4
	1/2 L step genou en retour	D	4
3	Shuffle	G	4
	Jazz Square	D	4
4	Poney	D	4
	Tape up	G	4
	Idem en commençant à G		

BLOC N°6 complexifié

	Pas	D / G	Temps
1			
2			
3			
4			
	Idem en commençant à G		

Complexification



Pas de base et pas dansés

BLOC N°7 - Pas mixtes

	Pas	D / G	Temps
1	2 V step	D	8
		G	
2	L step (lever 3 genoux)	D	8
3	Kick G	G	4
	Kick D	D	4
4	TF ou tape up G	G	4
	TF ou tape up D	D	4
	Idem en commençant à G		

LOC N°7 - Pas dansés complexifié

	Pas	D / G	Temps
1	V turn D 1/2T	D	4
	V turn G sur le sol, revenir face au step	G	4
2	L step D (genou sauté puis revenir sans genou)	D	8
3	Kick G cross the step (vers)	D	4
	Kick D back (revient ARR du step)		4
4	Hop turn Reverse en A/R	G	4
		D	4
	Idem en commençant à G		

Pas alternés

BLOC N°2			
	Pas	D / G	Tps
1	GENOU ou Knee up	D	4
	GENOU ou Knee up	G	4
2	KICK	D	4
	KICK	G	4
3	TALON FESSE ou heel up	D	4
	TALON FESSE ou heel up	G	4
4	ARABESQUE (élévation arr jambe tendue)	D	4
	ARABESQUE (élévation arr jambe tendue)	G	4
Idem en commancant à G			

Pas alternés intensité ou complexifiés

BLOC N°2 - intensité/complexifié			
	Pas	D / G	Tps
1	GENOU D tourne vers arr descend du step	D	4
	GENOU G tourne vers arr descend du step	G	4
2	KICK sauté avec bras coup de poing	D	4
	KICK sauté avec bras coup de poing	G	4
3	TF D tourne vers arr descend du step	D	4
	TF G tourne vers arr descend du step	G	4
4	Arabesque D en sautant de face, 1/2 tour en'air, passer de l'autre côté puis idem à G	D	4
		G	4
Idem en commancant à G			

Complexification



Pas dansés

BLOC N°5			
	Pas	D / G	Tps
1	L Step D (sur côté G du step), revenir face	D	8
2	Knee up, Lift, Arabesque	D	8
3	Mambo step D, pas chassés vers AR	D	4
	Mambo sol G, pas chassés retour vers step		4
4	1/2 Mambo, 2 marchers	D	4
	Jazz square non sauté (pas croisés)	D	4
Idem en commancant à G			

BLOC N°5 complexifié			
	Pas	D / G	Tps
	1/2 L Step D	D	4
1	Traversée en pas chassés dans la longueur + dissociation : cercle de bras	D	4
2	<i>Idem</i> : Knee up, Lift, Arabesque	D	8
3	Mambo step D, pas chassés vers AR	D	4
	Mambo sol G, pas chassés retour vers step		4
4	Mambo Turn D	D	4
	Jazz square	D	4
Idem en commancant à G			

Pas mixtes et dansés

BLOC N°8			
	Pas	D / G	Tps
1	Basic D	D	4
	Mambo D chachacha	D	4
2	Kick G	G	4
	Kick D	D	4
3	2 Knee up D + 1 arabesque	G	8
4	Tape up D	D	4
	Tape up G	G	4
Idem en commancant à G			

Pas mixtes et dansés - Difficile

BLOC N°8 complexifié			
	Pas	D / G	Tps
1	Hop turn D (partir vers la G)	D	4
	Mambo G chachacha	G	4
2	Cut the corner en kick 2 fois D et G en tournant autour du step	D	8
3	2 Knee up D et arabesque D over the top	D	8
4	Tape up G et Tape up D	G	4
	ou 2Basic Step avec bras dissociés	D	4
Idem en commancant à G			

Pas mixtes et dansés

BLOC N°9			
	Pas	D / G	temps
1	1 à 3 : 3 shuffle D (aller vers la G)	D	8
	4 à 8 : 2 Genou D, revenir face		
2	2 V Step G	G	8
3	L Step G (dansés en rentrant les genoux)	G	8
4	T Step D à cheval	D	8
	revenir face		
Idem en commancant à G			

Pas mixtes et dansés - Difficile +

BLOC N°9 complexifié			
	Pas	D / G	emp
1	1, 2 : 2 shuffle D /	D	8
	3 : pose pied G en arr sur le step /		
	4, 5 : ciseaux sur le step /		
	7, 8 : redescendre face		
2	V turn D 1/2t	D	4
	V turn G au sol 1/2t revenir face au step	G	4
3	L Step G dansé	G	8
4	T Step D à cheval, tour complet	D	8
Idem en commancant à G			

Pas dansés

BLOC N°10		
Pas	D / G	Tps
1	1 à 6 : Kick D-Genou D	D 8
	7, 8 : Marcher en s'orientant vers la D	
2	1, 2 : Mambo G au sol / 3, 4, 5 : Marcher / 6, 7, 8 : Mambo D sur Step	G 8
3	1 à 4 : TF D descendre en diagonale vers l'av	D 4
	5 à 8 : Marcher pour revenir face au step	
4	Tape up D	D 4
	Tape up G	G 4
	Idem en commancant à G	

Pas dansés difficile +++

BLOC N°10 complexifié		
Pas	D / G	Tps
1	1 à 6 : Kick D-Genou D	D 8
	7, 8 : au sol Kick sauté pas de bourré (contre tps)	
2	1, 2 : Mambo G au sol	D 8
	3, 4, 5 : 1 tour pour revenir face	
	6, 7, 8 : Mambo D sur Step	
3	1 à 4 : TF D descendre en diagonale vers l'av G	D 8
	5, 6 : 1/2Mambo vers AR /	
	7,8 : Revenir en tournant face step	
4	1, 2, 3 : Mambo G	G 8
	4, 5, 6 : Mambo D passer jambe par dessus step	
	7, 8 : revenir face au step	
	Idem en commancant à G	

Pas dansés

BLOC N°11 - Pas dansés complexes			
	Pas	D / G	Tps
1	mambo chachacha	D	4
	1/2 L step mambo	G	4
2	Across the top	G	4
	1/2 L step genou en retour	D	4
3	Shuffle	G	4
	Jazz Square	D	4
4	Poney	D	4
	Tape up	G	4
Idem en commancant à G			

Pas dansés à compléter

BLOC N°12 - Pas dansés complexes			
	Pas	D / G	Tps
1	1/2 L Step	D	4
	Traversée en pas tournants dans la longueur	G	4
2	Jazz Square en HIA	G	4
	Mambo D chachacha	D	4
3		G	
4			

IS

