

## 3 BLOCS de 32 temps

Niveau: classe de 1ères

3 BLOCS DE BASE		
MOBILE 2 : S'ENTREtenir, REPrenDRE UNE ACTIVITE PHYSIQUE, SE REMETTRE EN FORME, SE TONIFIER (65%<FCE<75%) 3x8min		
BLOC N°1		
Pas	D / GTemps	
BASIC	D	4
BASIC	D	4
V-TURN	D	4
V-TURN	G	4
OVER THE TOP	D	4
OVER THE TOP	G	4
T-STEP	G	8
<i>(bloc à gauche sans tape down)</i>		

BLOC N°2		
Pas	D / GTemps	
GENOU (ou Knee up)	D	4
GENOU (ou Knee up)	G	4
KICK	D	4
KICK	G	4
TALON FESSE	D	4
TALON FESSE	G	4
ARABESQUES	D	4
ARABESQUES + tape down pour bloc à gauche <i>(élévation jambe Arrendue)</i>	G	4

BLOC N°3		
Pas	D / GTemps	
3 GENOUX	D	8
3 TALON-FESSE	G	8
LUNGES	D	8
HALF-UP TURN	D	4
HALF-UP TURN	G	4
<i>(bloc à gauche AVEC tape down)</i>		

INTENSIFICATION		
MOBILE 1 : SE DEVELOPPER, SE DEPASSER, RECHERCHE D'INTENSITE (100%>FCE>85%) 3 séries de 3 X 2' avec 2' de récupération et 4' à 6' entre les séries		
BLOC N°1 intensifié		
Pas	D / GTemps	
RUN	D	4
RUN	D	4
V-TURN couru	D	4
V-TURN couru	D	4
OVER THE TOP pas chassés	D	4
OVER THE TOP pas chassés	G	4
T-STEP 2 sauts écarts + pieds joints	G	8
<i>(bloc à gauche sans tape down)</i>		

BLOC N°2 intensifié		
Pas	D / GTemps	
GENOU SURSAUT + BRAS	D	4
GENOU SURSAUT + BRAS	G	4
KICK SURSAUT + BRAS DEVANT	D	4
KICK SURSAUT + BRAS DEVANT	G	4
TALON FESSE SURSAUT + BRAS DERRIERE	D	4
TALON FESSE SURSAUT + BRAS DERRIERE	G	4
ARABESQUE SAUTEE	D	4
ARABESQUE SAUTEE	G	4
<i>+ tape down pour bloc à gauche</i>		

BLOC N°3 intensifié		
Pas	D / GTemps	
GENOU CISEAUX GENOU	D	8
ROCKING HORSE	G	8
<i>(talon fesse step, genou sol, talon fesse step)</i>		
LUNGES avec bras	D	8
HALF-UP TURN sursaut aller	D	4
HALF-UP TURN sursaut retour	G	4
<i>(bloc à gauche sans tape down)</i>		

COMPLEXIFICATION		
MOBILE 3: DEVELOPPER SA MOTRICITE ET AMELIORER SA COORDINATION. (75%<FCE<85%) Le groupe ou l'élève présente deux fois un enchaînement (au moins deux blocs de sa création et les autres peuvent être les blocs enseignant modifiés) sur une durée de 4 minutes par passage, avec 5 minutes de récupération.		
BLOC N°1 complexifié		
Pas	D / GTemps	
BASIC+bras	D	4
BASIC+bras ou REVERSE	D	4
V-TURN +bras	D	4
V-TURN +bras	D	4
OVER THE TOP + rond de bras	D	4
OVER THE TOP + rond de bras	G	4
T-STEP + bras	G	8
<i>(bloc à gauche sans tape down)</i>		

BLOC N°2 complexifié		
Pas	D / GTemps	
GENOU+ 1/2 tour vers Arr	D	4
GENOU+ 1/2 tour vers Arr	G	4
KICK + bras vers la gauche	D	4
KICK + bras vers droite	G	4
MAMBO CHA CHA CHA	D	4
MAMBO CHA CHA CHA	G	4
ARABESQUES avec 1/2 tour	D	4
ARABESQUES avec 1/2 tour	G	4
<i>+ tape down pour le bloc à G</i>		

BLOC N°3 complexifié		
Pas	D / GTemps	
GENOU, LIFT, ARABESQUE	D	8
ROCKING HORSE + traversée	G	8
<i>fesse 1/2t+ genou sol+fesse 1/2t+ genou au sol</i>		
T STEP à cheval	D	8
GENOU +1/2 traversée	D	4
ARABESQUE+1/2t reviens	G	4
<i>+ tape down pour le bloc à G</i>		