

Aerobic : enchaînement à rendre le jour de la notation (30 novembre)	GK GRS 1er semestre 2022-23 Noms : 1. 2.
--	--

1ère partie :

1	March
2	4 Step touch dr-g-dr-g
3	March
4	2 double step touch dr-g

2e partie :

1	4 side to side
2	4 Leg curl
3	Leg curl single-single double (g)
4	Leg curl single-single double (dr)

3e partie :

1.	Grapevine (pas croisé) droite- gauche
2.	Grapevine (pas croisé) droite- gauche avec leg curl
3.	Grapevine (pas croisé) à droite avec 3 leg curls
4.	Grapevine (pas croisé) à gauche avec 3 leg curls

4e partie :

1	Double-grapevine à droite
2.	Double-grapevine à gauche
3.	Double-grapevine à droite avec ½ tour
4.	Double-grapevine à gauche avec ½ tour

Maintenant à vous : ajoutez **encore 4 parties** !

- Pour trouver encore d'autres idées, cherchez un peu sur Internet sur Internet !
- N'oubliez pas le **mouvement de bras** !
- Si vous voulez travailler avec une musique de votre choix:
BPM conseillé : (= beats per minute= battements /minute): environ 128

5e partie :

1	
2	
3	
4	

6e partie :

1	
2	
3	
4	

7e partie :

1.	
2.	
3.	
4.	

8e partie :

1	
2.	
3.	
4.	