

## PAS DE BASE EN LIA

### DEFINITIONS :

**LIA = Low Impact Aérobic**

**HIA = High Impact Aérobic**

**High Low = Mélange des 2**

**PAS SIMPLES =** équivalence des pas + Ils ne font pas changer de pied

**PAS ALTERNES =** équivalence des pas - Ils ne font pas changer de pied

**JAMBE LEADER =** Jambe qui démarre le pas sur le 1er temps

<b>PAS DE BASE</b>	<b>CATEGORIE</b>	<b>TEMPS</b>	<b>VARIATION POSSIBLE</b>
<b>MARCHE</b>	+ si nombre pair - si nombre impair	au choix	RUN
<b>EASY WALK (= BASIC en step)</b>	+ +	4	JAZZ SQUARE (= BOX STEP en step)
<b>MAMBO</b>		4	PIVOT
<b>STEP TOUCH</b>	+	2	PONY
<b>DOUBLE STEP TOUCH</b>	+	4	GRAPEVINE
<b>KICK BALL CHANGE</b>	+	2	
<b>GENOU</b>	-	2	KICK
<b>TALON FESSE</b>	-	2	AVEC IMPULSION
<b>CONTRE TEMPS</b>	-	2 pas sur 1 temps musical	



<b>VARIATION POSSIBLE</b>
CHASSE, CONTRE TEMPS,...
BLOQUAGE SQUAT, V step, A step...
PIVOT + BRAS
GRAPEVINE + ROTATION
ELEVATION