

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

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



VARIATION POSSIBLE

CHASSE, CONTRE TEMPS,...

BLOQUAGE SQUAT, V step, A step...

PIVOT + BRAS

GRAPEVINE + ROTATION

ELEVATION