

## STEP Enchaînement 1 (base : blocs 1, 2 et 3 et complexification 4 et 5) :

<b>BLOC N° 1</b>	
1 à 8 temps	1 basic pied D et 1 V step pied D
1 à 8	3 Knee up pied D (on peut alterner genou D et genou G)
1 à 8	1 basic pied G et 1 V step pied G
1 à 8	3 Knee up pied G (genoux alternés ou non)
<b>BLOC N° 2</b>	
1 à 8 temps	1 Basic pied D et 1 reverse pied D
1 à 8	3 kicks pied D (on peut alterner Kicks et Knee up)
1 à 8	1 Basic pied G et 1 reverse pied G
1 à 8	3 kicks pied G (on peut alterner Kicks et Knee up)
<b>BLOC N° 3</b>	
1 à 8 temps	Traverse pied D (pas chassés), puis ½ Tour et traverse à nouveau pied D
1 à 8	3 talons fesses pied D (on peut toucher son talon avec la main opposée)
1 à 8	Traverse pied G (pas chassés), puis ½ Tour et traverse à nouveau pied G
1 à 8	3 talons fesses pied G (on peut toucher son talon avec la main opposée)
<b>BLOC N° 4</b>	
1 à 8 temps	V step pied D, puis remonter sur le step basic pied D et descendre petit côté du step à droite.
1 à 8	Traverse pied G step en long (pas chassés) puis traverse pied D, revenir petit côté
1 à 8	Monter pied G sur le step puis avec jambe D : knee up, tendue côté et talon fesse, et redescendre.
1 à 8	Sur le step, faire un hélicoptère pied gauche et redescendre derrière le step et enchaîner hélicoptère pied D pour se retrouver devant le step.
<b>BLOC N° 5</b>	
1 à 8 temps	Parallèle au step, 2 mambos pied D, au sol
1 à 8	Sur le step, step touch à D puis step touch à G, puis au sol, recommencer step touch à D puis à G
1 à 8	Grapewine pied D en posant le talon G au sol tout en frappant des mains puis revenir grapewine pied G en posant talon D au sol en frappant des mains.
1 à 8	Monter pied G sur le step et faire 1 basic pied G puis terminer par 1 knee up G en levant le genou D.

## STEP Enchaînement 2 (coordination) :

2 steps en long devant soi (avoir un step à sa gauche) :

BLOC N° 1	
1 à 8 temps	Cheval pied D, redescendre côté D du step
1 à 8	Traverser pied G 2 fois en traversant sur le 2 <sup>ème</sup> step, et se retrouver côté G du 2 <sup>ème</sup> step.
1 à 8	V tournant pied G (Reverse) puis V tournant pied D
1 à 8	Hélicoptère pied D sur le côté G du step, avancer vers le 1 <sup>er</sup> step puis enchaîner hélicoptère pied G, se retrouver le long à D du 1 <sup>er</sup> step.
BLOC N° 2	
1 à 8 temps	Au sol, 2 mambos pied D
1 à 8	Sur le step, step touch à D puis step touch à G, puis au sol, recommencer step touch à D puis à G
1 à 8	Monte pied D en faisant un knee up avec ¼ de tour (se retrouver face au step en long) et enchaîner avec 1 basic G
1 à 8	Grapewine pied G en direction du 2ème step puis Traverse pied D step en long (pas chassés)
BLOC N° 3	
1 à 8 temps	Grapewine pied G en direction du 1er step puis Traverse pied D step en long (pas chassés) se retrouver devant le 1 <sup>er</sup> step.
1 à 8	Monter pied D sur le step puis avec jambe G : knee up, tendue côté et talon fesse, et redescendre.
1 à 8	Monter pied G sur le step puis avec jambe D : knee up, tendue côté et talon fesse, et redescendre
1 à 8	Finir 2 Tcha tcha tcha à D et à G