

STEP 2021



CHALLENGE STEP

Dès aujourd'hui et jusqu'au 23 avril, participe au Challenge STEP UGSEL53. Avec ton enseignant, à 2, à 10, à 36..., avec tes ami.e.s, avec ta classe, avec ton AS. Choisis ton niveau et envoie ta vidéo. Récompenses le 12 MAI 2021.

**ENVIE DE TE DÉPENSER ? BESOIN DE T'AMUSER ?
TROUVE UNE MUSIQUE ET CHALLENGE STEP**





1

1	8 TEMPS	Basic + V step
2	8 TEMPS	Genoux alternés
3	8 TEMPS	L à G + traverse across à D
4	8 TEMPS	Traverse across à G puis L à D

2

5	8 TEMPS	4 Jumping Jack Ou changement step
6	8 TEMPS	Kicks alternés
7	8 TEMPS	Basic jog + Jazz Square
8	8 TEMPS	3 genoux à G



Enchaîner 2 fois les 2 blocs,
une fois pied droit, une fois pied gauche.

Rajouter les bras, une musique, un costume, des accessoires.



3

9	8 TEMPS	L $\frac{1}{4}$ † chasse + Mambo
10	8 TEMPS	X step chasse aller-retour
11	8 TEMPS	Cheval + T chasse $\frac{1}{2}$ tour
12	8 TEMPS	Tic-Tac $\frac{1}{4}$ T + 2 Mambo touch

4



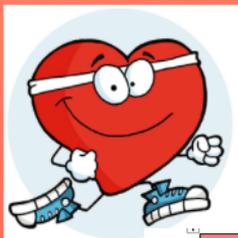
13	8 TEMPS	Aérobixe sautiller ou Jog changement de step
14	8 TEMPS	V turn $\frac{1}{4}$ tour D + Reverse écart
15	8 TEMPS	Over the top diag AR
16	8 TEMPS	1 Hélicoptère $\frac{1}{4}$ tour + Ankle touch

Enchaîner 2 fois les 2 blocs,
une fois pied droit, une fois pied gauche.

Rajouter les bras, une musique, un costume, des accessoires.



LEVEL
UP



5	17	8 TEMPS	3 genoux rotation 1 tour Pied D
	18	8 TEMPS	Traverse avec Contre temps de dos
	19	8 TEMPS	Traverse 1 tour de face
	20	8 TEMPS	Traverse avec Contre temps de face
6	21	8 TEMPS	Traverse 1 tour de dos
	22 à 29	8*8 TEMPS	<u>Invention pas complexes</u> contre temps
	30	8 TEMPS	3 Genoux rotation 1 tour Pied G
	31	8 TEMPS	Mambo Contre temps Twist Pied D
	32	8 TEMPS	Mambo Contre temps Twist Pied G



Rajouter les bras, une musique, un costume, des accessoires.

2 BLOCS DEBUTANTS DE FACE
8 PHRASES

1 2



1	8 TEMPS	Basic + V step
2	8 TEMPS	Genoux alternés
3	8 TEMPS	L à G + traverse across à D
4	8 TEMPS	Traverse across à G puis L à D
5	8 TEMPS	4 Jumping Jack Ou changement step
6	8 TEMPS	Kicks alternés
7	8 TEMPS	Basic jog + Jazz Square
8	8 TEMPS	3 genoux à G



Sur du 140 BPM

Musique et thème de ton choix

N'oublie pas les bras et l'amplitude !!

Temps maxi de la vidéo 1 minute.



A réaliser à Droite puis à Gauche (miroir) ...





Légende



Pied droit

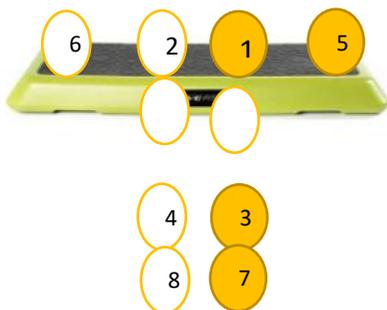


Pied Gauche



Genou/Kick

1	8 TEMPS	Basic + V step
---	---------	----------------



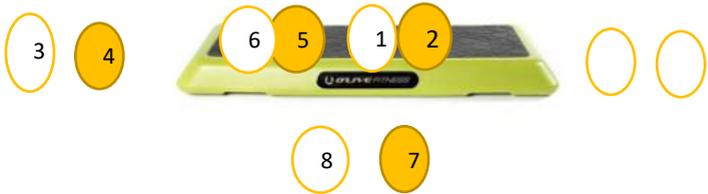
2	8 TEMPS	Genoux alternés
---	---------	-----------------



3	8 TEMPS	L à G + Traverse across à D
---	---------	-----------------------------



4	8 TEMPS	Traverse across à G puis L à D
---	---------	--------------------------------

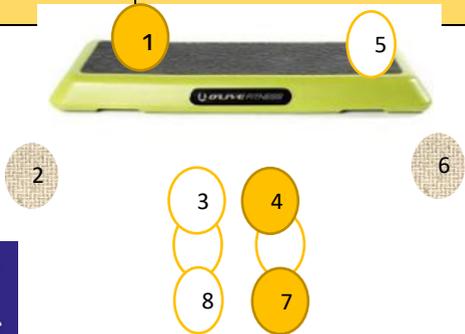


5	8 TEMPS	4 Jumping Jack Ou changement step
---	---------	--------------------------------------

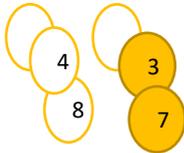
--	--	--

6	8 TEMPS	Kicks alternés
---	---------	----------------

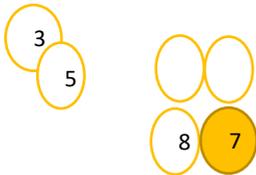
--	--	--



7	8 TEMPS	Basic jog + Jazz Square
---	---------	-------------------------



8	8 TEMPS	3 genoux à G
---	---------	--------------



Sur du 140 BPM

N'oublie pas les bras et l'amplitude !!



A réaliser à Droite puis à Gauche (miroir) ...

2 BLOCS INTERMEDIAIRES
8 PHRASES



3

4

9	8 TEMPS	L $\frac{1}{4}$ † chasse + Mambo
10	8 TEMPS	X <u>step</u> chasse aller-retour
11	8 TEMPS	Cheval + T chasse $\frac{1}{2}$ tour
12	8 TEMPS	Tic-Tac $\frac{1}{4}$ T + 2 Mambo <u>touch</u>
13	8 TEMPS	<u>Aéroboxe</u> sautiller ou <u>Jog</u> changement de <u>step</u>
14	8 TEMPS	V turn $\frac{1}{4}$ tour D + Reverse écart
15	8 TEMPS	Over the top <u>diag</u> AR
16	8 TEMPS	1 Hélicoptère $\frac{1}{4}$ tour + Ankle <u>touch</u>



Sur du 140 BPM

Musique et thème de ton choix

N'oublie pas de rajouter les bras et l'amplitude !!

Temps maxi de la vidéo 1 minute



A réaliser à Droite puis à Gauche (miroir) ...





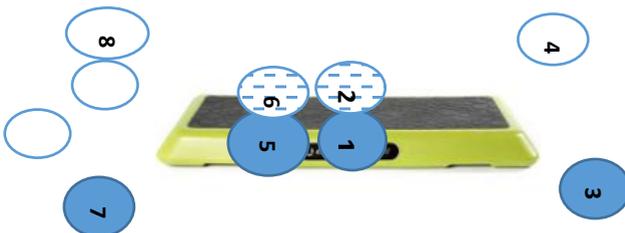
Légende

- Pied droit
- Pied Gauche
- appui fort AV ou AR
- Chasse le pied précédent.
- Battement ext
- 2 Impulsion 1/4t en ouvrant les bras et en tendant la jambe arrière.
- Tpointe de pied
- toucher cheville

9 | 8 TEMPS | L $\frac{1}{4}$ t chasse + Mambo

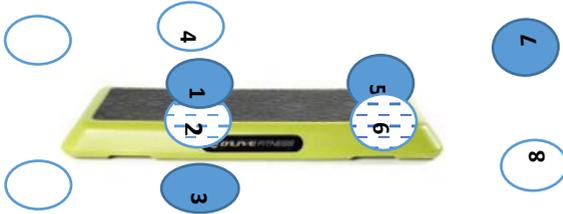


10 | 8 TEMPS | X step chasse aller-retour

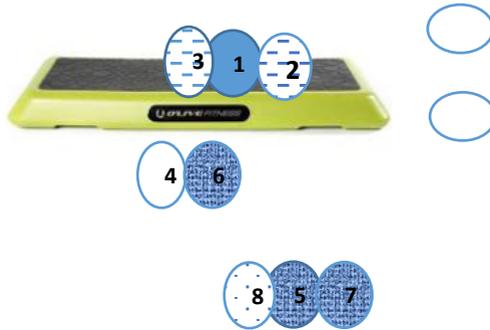




11 | 8 TEMPS | Cheval + T chasse $\frac{1}{2}$ tour

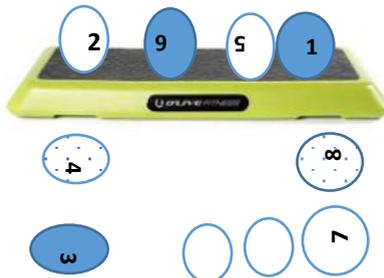


12 | 8 TEMPS | Tic-Tac $\frac{1}{4}$ T + 2 Mambo touch



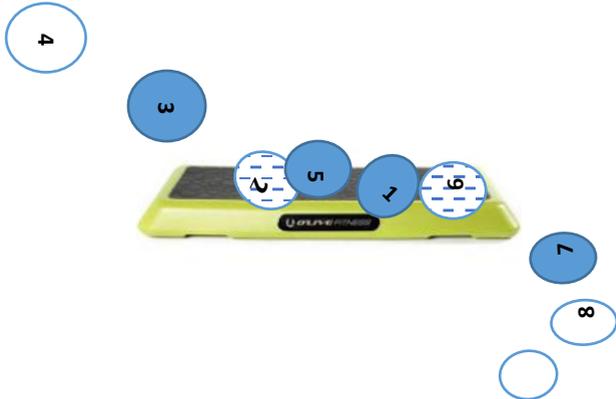
13 | 8 TEMPS | Aéroboxe sautiller
ou Jog changement de step

14 | 8 TEMPS | V turn $\frac{1}{4}$ tour D + Reverse écart





15 | 8 TEMPS | Over the top diag AR



16 | 8 TEMPS | 1 Hélicoptère $\frac{1}{4}$ tour + Ankle touch



Sur du 140 BPM
N'oublie pas les bras et l'amplitude !!

A réaliser à Droite puis à Gauche (miroir) ...



2 BLOCS AVANCÉ
8 PHRASES

5

17	8 TEMPS	3 genoux rotation 1 tour Pied D
18	8 TEMPS	Traverse avec Contre temps de dos
19	8 TEMPS	Traverse 1 tour de face
20	8 TEMPS	Traverse avec Contre temps de face

6

21	8 TEMPS	Traverse 1 tour de dos
22 à 29	8*8 TEMPS	Invention pas complexes contre temps
30	8 TEMPS	3 Genoux rotation 1 tour Pied G
31	8 TEMPS	Mambo Contre temps Twist Pied D
32	8 TEMPS	Mambo Contre temps Twist Pied G

Sur du 140 BPM

Musique et thème de ton choix

N'oublie pas de rajouter les bras et l'amplitude !!

Temps maxi de la vidéo 1 minute



Légende



Tape up Pied DROIT



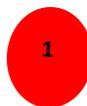
Genou



Chasse

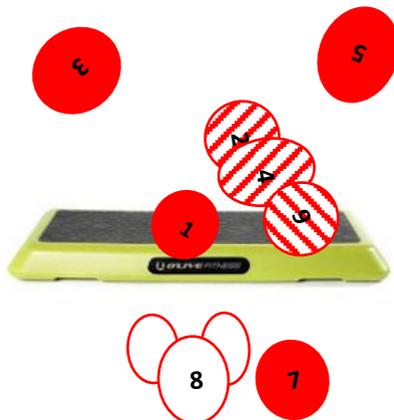


Pied Gauche.

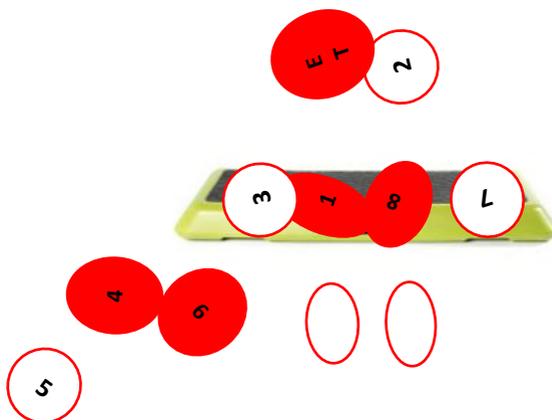


Pied Droit

17 | 8 TEMPS | 3 Genoux rotation 1 tour pied D

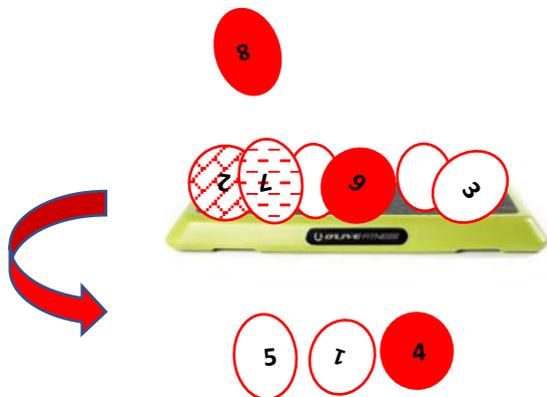


18 | 8 TEMPS | Traverse avec contre temps Pied Droit de dos

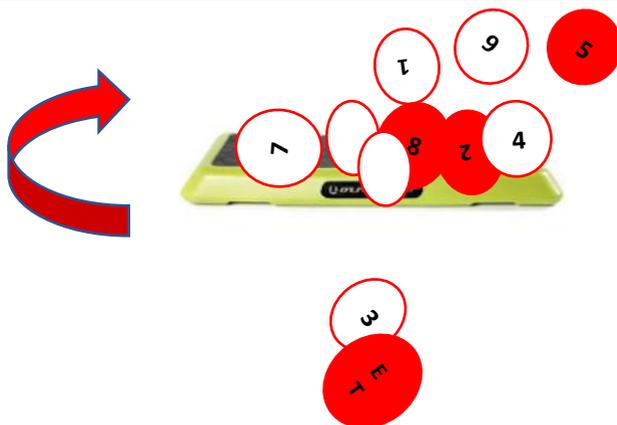




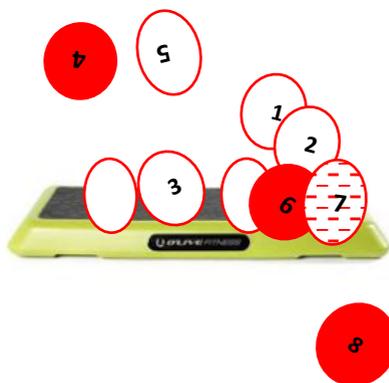
19	8 TEMPS	Traverse 1 tour de face
----	---------	-------------------------



20	8 TEMPS	Traverse avec contre temps Pied Droit de face
----	---------	---



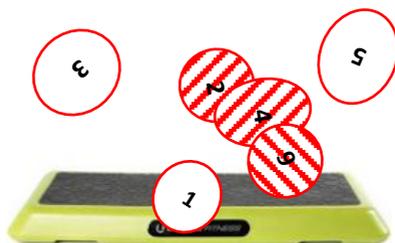
21	8 TEMPS	Traverse 1 tour de dos
----	---------	------------------------



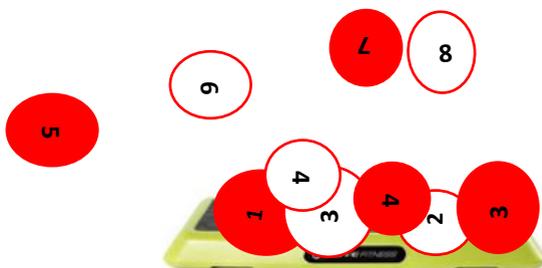


22 à 29	8*8 temps	Invention avec pas complexes et contre temps
---------	-----------	--

30	8 TEMPS	3 Genoux rotation 1 tour Pied G	
----	---------	---------------------------------	--

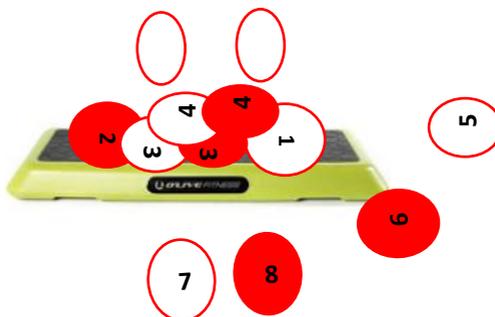


31	8 TEMPS	Mambo Contre temps Twist Pied D
----	---------	---------------------------------





32	8 TEMPS	Mambo Contre temps Twist Pied 6
----	---------	---------------------------------



Sur du 140 BPM

Musique et thème de ton choix

N'oublie pas de rajouter les bras et l'amplitude !!

Temps maxi de la vidéo 1 minute.