

CHOREGRAPHIES AEROBIC

	VIDEO 1	VIDEO 2	VIDEO 3	VIDEO 4
AEROBIC	MOBILE DUREE	BLOCS STYLE GARCONS	MOBILE INTENSITE	MOBILE COORDINATION
BLOC 1	- Marche 4- 2 sauts poing D, 2 sauts poing G - Jazz square- Dégage D, dégage G - Grapewine aller-retour - V sol D, V sol G	- idem mobile durée ou intensité	- Course 4, 2 sauts poing D, 2 sauts poing G - Jazz square, dégage D, G avec impulsion - Grapewine aller-retour avec impulsion - V sol D, V sol G chgt pied avec impulsion	- Course 2-chassé-2 sauts - Jazz-square-dégage D-dégage G - Grape wine ½ tour grapewine - Vsol D+1/2 tour-Vsol G+1/2 tour
BLOC 2	- Chacha- mambo - ½ squat - Skip 4 (réuni à 8) - Scoop 4 en reculant	- Course 8 - Genou D,G, Kick D,G - Dégagé coté, kick cotéX2 style boxe - Scoop 4en reculant	- Chassé ht, mambo bas - (Squat réuni + 2 sauts) X2 - Skip réuni à 8 - Scoop 4 en reculant	- Chassé-mambo - ½ squat - Skip 2 avt-2 sauts 6è jumping jack - Scoop 2- chassé knee up
BLOC 3	- ½ squat coup de poing 4 réuni jbes - Genou D,G,D,G - Déboulé - ½ fente	- Squat coup de poing 4 - Genou D, G, D, G - Chassé coup de poing - Fente ou 1/2	- Squat+coup de poing 4 - Genou+ impulsion - (2 Chassés lat+ coup de poing-)X2 - Fente	- Jumping Jack-jumping jack + déboulé - Genou D-kick D-genou G-kick G - Chassé déhanché+ 3 pony - Fente sautée à D-réuni-fente sautée à G-réuni pivot turn