



S'EASY

ARMELLE II

Débutant

24tps

4 murs

- 1/4 Vine à D, 4^{ème} temps faire un saut sur la jambe D genou G plié.
- 1/4 Vine à G, 4^{ème} temps faire un saut sur la jambe G genou D plié.
- 1/2 PD pas en avant, faire un saut en avant genou G plié.
- 3/4 PG pas en avant, faire un saut en avant genou D plié.
- 1/4 PG pas en arrière, PD pas en arrière, PG pas en arrière, PD rejoint PG.
- 1/2 PG pas en avant, pousser les hanches 2 fois en avant.
- 3/4 Pousser les hanches 2 fois en arrière.
- 1/4 Pousser les hanches devant, pousser les hanches derrière, pousser les hanches devant, 1/4 de tour à G.
REPRENDRE DU DEBUT .

REPRENDRE AU DEBUT, SANS PERDRE LE SOURIRE !