Pas de base en step : le V step

Il existe de nombreux pas de base en step. En voici un qui est facile à réaliser : le V step.

Pour réaliser ce pas de base en step il faut :

Partir en face du step (les pieds sont joints)

1 .Partir du pied droit et le poser sur le côté droit du step (on peut aussi le réaliser en commençant par le pied gauche).

2.Puis poser le pied gauche sur le côté gauche du step

43.Ramener le pied droit en arrière du step (au sol

4.Puis ramener le pied gauche au sol



Afin d’agir en toute sécurité amortissez la descente et posez bien les pieds à plat sur le step.

A VOIR AUSSI **Le Basic Step**

Pas de base step : le V step *by Rousseau Jean Philippe*