Kick step : un pas de base pour une chorégraphie débutant

Que ce soit au printemps, en été, en automne ou en hiver cette activité peut se pratiquer tout le temps et par tous les temps. Un step, de la musique, une tenue adaptée en fonction de la saison, une serviette et une bouteille d'eau et vous voilà parti pour une séance de perte de calories mais aussi de plaisir et de défoulement. Alors laissez-vous tenter par cette activité très ludique.

Comment réaliser le pas de base Kick step ?

1. Posez pied droit sur la gauche du step

2. Levez pied gauche (donnez un coup de pied)

3. Posez le pied gauche derrière le step

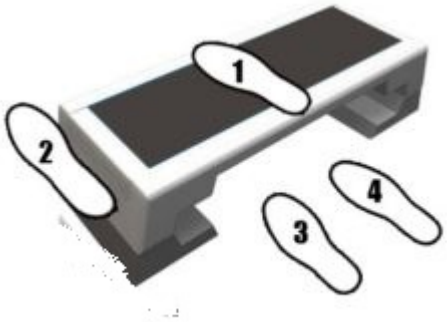
4. Posez le pied droit derrière le step

5. Posez le pied gauche sur la droite du step

6. Levez le pied droit (coup de pied)

7. Posez le pied droit derrière le step

8 . Posez le pied gauche derrière le step



Pour visualiser n’hésitez pas à regarder la vidéo

pas de base step :kick step *by Rousseau Jean Philippe*