

TARENTELE

- 1 Ecart P.D.
- 2 Croiser P.G. devant P.D.
- 3 Décroiser avec P.D.
- 4 Appui P.G.
- 5 Croiser P.D. devant P.G.
- 6 Décroiser avec P.G.
- 7 Appui P.D.
- 8 Croiser P.G. devant P.D.

- 1 Décroiser avec P.D.
- 2 Appui P.G.
- 3 et 4 Pas chassés P.D. ,P.G. ,P.D.
- 5 et 6 Pas chassés P.G. ,P.D. ,P.G.
- 7 et 8 Pas chassés P.D. ,P.G. ,P.D.

- 1 Croiser P.G. en appui devant P.D.
Tourner à droite faire un tour sur soi-même sur P.G.
- 2 Appui P.D. à la fin du tour
- 3 Lever genou gauche
- 4 Poser P.G.
- 5 Lever genou droit
- 6 Poser P.D.
- 7 Lever genou gauche
- 8 Poser P.G.

RECOMMENCER AU DEBUT