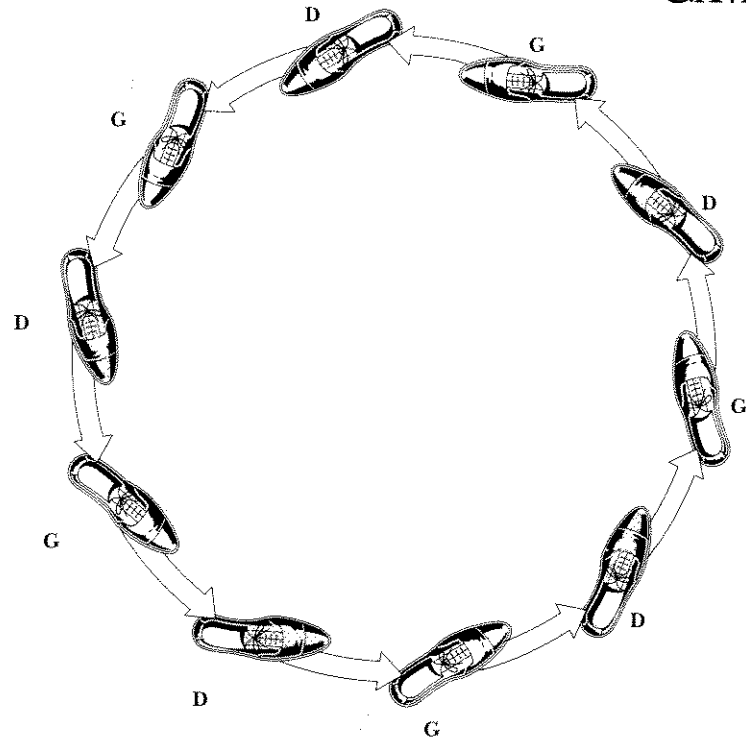


LE TANGO

Position de départ : pieds joints, poids sur PD, face au mur, en diagonale. Avancez le PG sur un compte « RAPIDE ». Le pied termine sa course en avant et de l'autre côté de l'axe du corps. Marquez un temps d'arrêt, pour permettre au genou et à la cheville de la jambe droite de se fléchir, en maintenant le PD en place pendant le compte « RAPIDE ».

Cette MARCHÉ équivaut donc à un compte « LENT ». Avancez du PD sur un compte « RAPIDE ». Le pied termine sa course en avant et légèrement sur le côté. Sur un autre compte « RAPIDE », marquez un temps d'arrêt, pour permettre au genou et à la cheville de la jambe gauche de se fléchir, en maintenant le PG en place. Cette seconde MARCHÉ équivaut donc également à un compte « LENT ». Répétez ces deux pas à volonté.



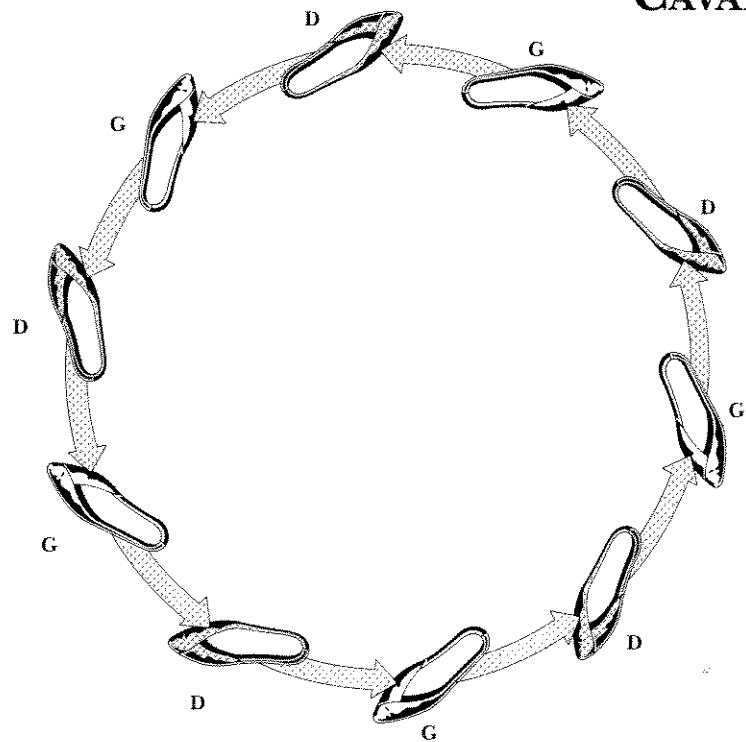
CAVALIER

DEMARCHE SELON LES PIEDS

LE TANGO

Position de départ : pieds joints, poids sur PG, face au mur, en diagonale. Reculez du PD pendant un compte « RAPIDE ». Le pied termine sa course en arrière et sous le corps. N'abaissez pas tout de suite le talon du PD. Abaissez le talon du PD pendant un compte « RAPIDE ».

Cette MARCHÉ équivaut donc à un compte « LENT ». Reculez du PG pendant un compte « RAPIDE ». Le pied termine sa course en arrière et légèrement sur le côté. N'abaissez pas tout de suite le talon du PG. Abaissez le talon du PG pendant un compte « RAPIDE ». Cette seconde MARCHÉ équivaut donc également à un compte « LENT ». Répétez ces deux pas à volonté.



CAVALIÈRE