

WINGER FOOT

Séquence de pas en 16 temps
composée par Carole HUNOT – Octobre 2009

DOUBLE FOOT BOOGIE

4 TEMPS

- 1 en appui sur les talons, ouvrir les pointes des pieds à l'extérieur
- 2 en appui sur les balls, écarter les talons à l'extérieur
- 3 en appui sur les balls, ramener les talons vers l'intérieur
- 4 resserrer les pointes au centre : revenir en position de départ.

FOOT BOOGIE PD à D (appui PG) 4 TEMPS

- 1 en appui sur le talon Droit, ouvrir la pointe du PD à D
- 2 en appui sur le ball du PD, écarter le talon du PD à D
- 3 en appui sur le ball du PD, ramener le talon D vers l'intérieur
- 4 en appui sur le talon D, ramener la pointe du PD au centre (position de départ)

FOOT BOOGIE PG à G (appui PD) 4 TEMPS

- 1 en appui sur le talon Gauche, ouvrir la pointe du PG à G
- 2 en appui sur le ball du PG, écarter le talon du PG à G
- 3 en appui sur le ball du PG, ramener le talon G vers l'intérieur
- 4 en appui sur le talon G, ramener la pointe du PG au centre (position de départ)

TOE SPLIT

2 TEMPS

- 1 Pieds assemblés, le poids est sur les talons :
- 2 écarter les plantes des pieds vers l'extérieur et revenir en position de départ

HEEL SPLIT

2 TEMPS

- 1 Pieds assemblés, le poids est sur les plantes des pieds (Balls) :
- 2 écarter les talons vers l'extérieur et revenir en position de départ.