

## SURFIN' USA

**Position de départ : en cercle, accroupi en direction du centre ;**

Laisser jouer les premières notes puis saut et cri !!

- 1 et 2 : pas chassé en arrière et en diagonale, à droite.  
½ tour : 3 et 4 : idem mais à gauche  
½ tour : 5 et 6 : idem à droite  
½ tour : 7 et 8 : idem à gauche
- 8 temps : à droite : une main sur le front pour voir au loin et montrer du doigt les autres.
- 8 temps : dans l'autre sens
- 8 t. : se déplacer et trouver un partenaire
- 4t : se crocher les bras et tourner à droite  
4 t : ½ tour et idem dans l'autre sens.
- 1-2 : pas à droite, ramener l'autre pied  
3-4 : pas à gauche, ramener l'autre pied  
5 : taper les mains sur les cuisses  
6 : taper main droite contre main droite du partenaire  
7 : idem mais main gauche  
8 : se taper les deux mains l'une contre l'autre

**Faire deux lignes selon l'emplacement :**

- 8t : courir jusqu'au mur, prendre la planche de surf.
- 8t : revenir vers le milieu de la salle, s'élancer sur la planche (au sol)
- 1-2 : paddling : main droite  
3-4 : paddling : main gauche  
5-6-7 : taper main droite, gauche, droite au sol  
8 : se lever en position de surfeur sur sa planche.
- 8t : imaginer qu'on surfe, lever le bras devant vers le haut
- 8t : ½ tour et idem de l'autre côté
- 8t : ½ tour et idem.
- 8t : former un cercle, reculer et lever les bras en l'air en les agitant.
- 

Inside and outside :

- 1 : lever pied gauche, croiser devant et taper avec la main droite  
2. idem avec pied droit et main gauche  
3 : idem en arrière  
4 : idem avec l'autre pied  
5 à 8 : pas de côté, rapides, jambes écartées

**Répéter les derniers 8 temps une deuxième fois.**

1-2-3-4 : avancer en agitant les bras au centre du cercle.

5-6 : se pincer le nez et couler !

7-8 : tour complet et on recommence....

# HIP-HOP

- 1-4 : marcher en avant en commençant avec le pied droit  
5 : saut énergique jambes écartées  
6 : ½ tour toujours jambes écartées  
7 : ½ tour  
et : croiser devant, derrière en souplesse !!  
8 : jambes écartées
- 1 et 2 : croiser jambe droite devant gauche, lever gauche (foot), reposer gauche et droite → position initiale.  
3 et 4 : idem mais à droite  
5 à 8 : Refaire de 1 à 4
- 1 à 4 : carré jazz : croiser droit devant, gauche en arrière, droit à côté et revenir gauche devant : **former un carré.**  
5 à 8 : idem
- 1-2 : pivot droit en avant, ½ tour  
3-4 : pivot gauche  
5 : saut sur pied droit, gauche levé derrière  
6 : saut en arrière sur jambe droite, pied gauche levé en avant  
et : pied gauche au sol, pied droit levé en avant  
7 : accroupi, jambes serrées, mains au sol  
8 : se relever, jambes écartées
- 1 et 2 : jambes écartées déplacement vers la droite.

Les mains : 1 : croisées devant ; et : mains sur épaules sans croiser ; 2 : mains sur les hanches  
3 et 4 : retour à gauche

Refaire 4x de 1 à 4 : en faisant à la fin de chaque 4t un ¼ de tour à droite.

- 1 -2 : tour complet  
3 : pied droit posé devant, hanches en avant  
4 : revenir jambes écartées  
5 : pied gauche devant  
6 : jambes écartées  
7 : idem que 3  
8 : jambes écartées, mains posées au sol

1 à 6 : six steps : faire un cercle.

1 : passer jambe droite devant jambe gauche

2 : ramener pied gauche derrière jambe droite

3 : saut sur pied droit, jambe gauche tendue en avant, bras en arrière

4 : croiser jambe gauche par-dessus jambe droite

5 : poser jambe droite tendue en arrière

6 : poser jambe gauche en arrière → position initiale : jambes écartées.

7 à 12 : refaire le six steps

13-14-15-16 : refaire les 4 premiers pas du six steps

17-18 : se relever et sauter !!

**DON'T FORGET :**

**BOUNCE BABY, BOUNCE !!**