

Modules d'Appuis en Freeze

G = Gauche (Votre mauvais côté) / D = Droite (Votre bon côté)

Module 1 : <https://www.youtube.com/watch?v=AvBB5FtGFuA>

Move / Transition	Spécificité	Coté
Baby Freeze	10 Sec	D
Baby Freeze	5 Sec	G
Tracks	Avec la tête / 10 sec	D
Tracks	Avec la tête / 5 sec	G
Tracks	Sans la tête / 5 sec	D
Tracks – Baby Freeze		D
Freeze Tête	10 Sec	

Module 2 : <https://www.youtube.com/watch?v=Cv26HBMqDjY>

Move / Transition	Spécificité	Coté
Tracks	2 doigts / Sans la tête / 10 sec	D
Tracks	Sans la tête / 5 sec	G
Tracks	1 bras/ Sans la tête / 5 sec	D
Tracks	2 doigts / Sans la tête / 5 sec	G
Tracks – Baby Freeze		G
Tracks G – Tracks D	Avec la tête	
Baby Freeze avec le Coude	5 Sec	D
Freeze Tête – Baby Freeze		D

Module 3 : <https://www.youtube.com/watch?v=g37d3J0RAwE>

Move / Transition	Spécificité	Coté
Tracks	1 bras / 5 sec	G
Tracks G – Tracks D	Sans la tête	
Baby Freeze avec le Coude	5 Sec	G
Tracks – Baby Freeze – Baby Freeze Coude		D
Baby Freeze G – Tracks G – Tracks D – Baby Freeze D		
Freeze Coude	5 Sec	D
Freeze Coude – Baby Freeze coude – Baby Freeze		D
Freeze Tête – Baby Freeze		G
Freeze Double Coude	5 Sec	
Baby Freeze G – Tracks G – Tracks D – Baby Freeze D	Avec Glide tête	

Module 4 : https://www.youtube.com/watch?v=REzYI_vVfnw

Move / Transition	Spécificité	Coté
Freeze Coude	10 Sec	D
Freeze Coude	5 Sec	G
Tracks – Baby Freeze – Baby Freeze Coude		G
Freeze Coude – Baby Freeze coude – Baby Freeze		G
Freeze Coude D – Freeze Double Coude – Freeze Coude G	Des deux sens	
Tête – Freeze Coude	Des deux sens	
Tracks – Freeze Coude		D
BF Coude - BF G – Tracks G – Tracks D – BF D – BF Coude D	Avec Glide tête	

BF = Baby Freeze

Module 5 : <https://youtu.be/twHayPb8L-s>

Move / Transition	Spécificité	Coté
Equilibre	5 Sec	
Tête - Equilibre		
Moy	5 Sec	D
Tracks – Freeze Coude		G
Freeze Coude - Equilibre		D
Freeze Coude - Equilibre		G
Tracks D – Freeze Coude D – Freeze Tête – Freeze Coude G – Tracks G	Des deux sens	

Module 6 : <https://www.youtube.com/watch?v=FRcjZgd2G8>

Move / Transition	Spécificité	Coté
Equilibre	10 Sec	
Moy	5 Sec	G
Moy 1 Bras	5 Sec	D
Tracks D – Freeze Coude D – Freeze Double Coude – Freeze Coude G – Tracks G	Des deux sens	
Freeze Coude G – Equilibre – Freeze Coude D	Des deux sens	
Tracks - equilibre		D

Module Spécial Equilibre : <https://www.youtube.com/watch?v=uZeZUAWIPyQ>

Move / Transition	Spécificité	Durée
Equilibre 1	Jambe écartées	10s
Equilibre 2	Jambe Tendues	10s
Equilibre 3	Genoux Pliés	10s
Equilibre 4	Une jambe plié / Une jambe tendue (Des deux côtés)	10s
Equilibre 1+2+3	5 Secondes par forme	15s
Equilibre 1+2+3+4	5 Secondes par forme	25s
Equilibre 5	Penché d'un côté (Des deux côtés)	3s
Equilibre 6 (Porte Feuille)	Descendre les jambes devant soi au maximum (1cm du sol)	5s

Module Spécial Equilibre Dynamique :

Move / Transition	Spécificité	Durée
Equilibre D1	Pédaler	10s
Equilibre D2	Battement de jambes	10s
Equilibre D3	Fouet	10s
Equilibre D4	Pendule	10s

Module Spécial Freeze Coude : <https://youtu.be/3sTL6wx8-EE>

Move / Transition	Spécificité	Durée
Freeze Coude 1	Jambe écartées	10s
Freeze Coude 2	Jambe Tendues	10s
Freeze Coude 3	Genoux Pliés	10s
Freeze Coude 4	Une jambe plié / Une jambe tendue (Des deux côtés) En écart	10s
Freeze Coude 5	Une jambe plié / Une jambe tendue (Des deux côtés) Serré	10s
Freeze Coude 1+2+3	5 Secondes par forme	15s
Freeze Coude 1+2+3+4	5 Secondes par forme	25s