

Hip Hop- initiation

Date : samedi 10.10.2020

Objectifs : initiation

- Musicalité
- Bounce
- Pas de bases
- Isolation/vague

Sources pour pas de base Hip Hop :

<https://www.youtube.com/watch?v=SqB6zWQaWV0>

<https://www.youtube.com/watch?v=g0WZC5GVRqw>

Programme

Echauffement	Exercices	Choré
<p>Marche en rythme, course double tempo, 1 2 3+4 → Éveiller la conscience collective</p> <p>Echauffement en cercle: <u>Bounce</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Down beat- Up beat <p><u>Groove</u> Tronc:</p> <ul style="list-style-type: none">- Avant- Arrière- Côté <p>Isolation / Vagues:</p> <ul style="list-style-type: none">- Tête- Buste- Hanche- Bras	<p>Basics de face:</p> <ul style="list-style-type: none">- Two step- Happy feet- Kick bowl change- 6 step- Baby freeze + side freeze <p>Impro :</p> <ul style="list-style-type: none">- Mouvements saccadés en rythme- Mouvements fluides- Mélanger	<p>Cercle inventer choré : Chacun son tour propose un mouvement en pensant à la dynamique (fluide/saccadé), l'intensité (relax/tendu), la durée (tempo lent, normal ou rapide) et le nombre de répétition (1x, ou répéter à droite et à gauche)</p>

Remarques

Si vous avez des questions ou besoin de complément n'hésitez pas à me contacter par mail :

anais.kauer@gmail.com. Merci pour votre énergie et je vous souhaite bien du plaisir lors de vos cours de danse ! ☺ Anaïs