

# Di-namic fitness.com

## CHORÉGRAPHIE 2008

### NOUVELLES TENDANCE

### COURS INTERMÉDIAIRE

*Les nouvelles tendances depuis quelques années s'inspirent de la danse et se manifestent dans le jeu de rythme. Souvent le produit final sort des 4/8 temps réguliers dont nous sommes accoutumés d'enseigner et de suivre.*

*Voici 2 blocs simples qui peuvent initier vos participants à se familiariser à des chorégraphies avec des temps sur la musique qui sont irréguliers.*

#### Bloc 1 (32)

<i>Produit Final</i>	<i>Décomposition</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>• V Step ½ tempo descente tempo (6t)</li><li>• Double genou au sol (6)</li><li>• Pas de Base inverse (4)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• V Step mi tempo en montant et tempo en descendant (6) plus marche au sol (2) + Double genou (6) et marche (2) → enlève les marches et combine</li><li>• Pas de base</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Arabesque(4), mambo coté (4) Avance marche pirouettes (4), coup de pied (4)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Extension par-dessus = arabesque</li><li>• Marche au sol sur place et puis avance</li><li>• et coup de pied</li></ul>

#### Bloc 2 (32)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Double stomp « danse sur le Step »(5), stomp simple par-dessus (3)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Double stomp, simple</li><li>• 2x stomp simples et marche (2) → double stomp et pardessus simple</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Genou, "genou rythmé" a cheval genou (12)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Genou "around the world"</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Leve 2 fentes inverse (8)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 x pas de base=monte 2 fentes →ajoute direction inverse</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pas de base "sauter"</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pas de base</li></ul>