

Boogie-woogie – Echauffement: Pas de base

L'objectif est d'acquérir le pas de base au moyen d'exercices simples.

Les sautilllements latéraux (droite-gauche-droite-gauche) se prêtent bien à cet apprentissage: se déplacer d'abord sur toute la largeur de la salle dans une direction, puis faire de même sur une demi-largeur. On peut ensuite restreindre à 4x vers la droite, 4x vers la gauche. Finalement, on passe à 2x vers la droite 2x vers la gauche, puis 1x. La forme finale est ainsi atteinte.

Source: René Bachmann et Fabian Studer, experts J+S danse sportive



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO