

Rock'n'roll – Echauffement: En rythme

L'objectif principal de ces exercices consiste à reconnaître le rythme du rock'n'roll et à s'y accoutumer. Les techniques relatives au pas de base auront déjà été exercées.

La base de chaque exercice est la suivante: déplacement en quatre temps vers l'avant suivi d'un mouvement sur place de quatre temps aussi. Il s'agit ici de trouver le rythme et la synchronisation entre les danseurs, ainsi que d'entraîner la bonne tenue. Les exercices sont organisés du plus simple au plus complexe et peuvent se décliner sur plusieurs leçons lors des échauffements.

Mouvement vers l'avant	Mouvement sur place
8x sautiller	4x ouvrir et fermer les jambes
8x sautiller	4x ouvrir et fermer les jambes, bras inclus
8x sautiller	4x lever un genou en alternance
8x sautiller	4x lever un genou en alternance, bras inclus
4x lever un genou en alternance	4x ouvrir et fermer les jambes (sans et avec les bras)
4x lever un genou en alternance	4x kick
4x lever un genou en alternance	4x kick, bras inclus
4x lever un genou en alternance	2x kick ball change (moitié du tempo)
4x lever un genou en alternance	2x kick ball change puis 4x sautiller

Remarque: Chaque exercice peut être répété plusieurs fois jusqu'à ce que le mouvement soit stabilisé. Le but n'est pas qu'il soit parfait.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO