

Rock'n'roll – Echauffement: Mouvement du kick

La technique est exercée au moyen de formes simples et répétée jusqu'à ce qu'elle soit consolidée.

Lorsque l'on introduit le mouvement dans la séquence dansée, il ne faut en aucun cas se focaliser sur la technique pour corriger chaque détail. Le sautiller correct et le rythme représentent les éléments déterminants. Là aussi, les exercices sont organisés par degré de difficulté.

Mouvement de kick sur huit temps

Mouvement de kick sur quatre temps

Lever un genou (1-2) – kick sans poser le pied (3-4) – kick sans poser le pied (5-6) – poser le pied (7-8)

Lever un genou (1-2) – kick sans poser le pied (3-4) – kick sans poser le pied (5-6) – kick en posant le pied (7-8)

4x lever un genou – 4x kick

Danseuse: 4x kick droit – 4x kick gauche – 2x dr. – 2x g. – dr. – g. – dr. – g.
Danseur: 4x kick gauche – 4x kick droit – 2x g. – 2x dr. – g. – dr. – g. – dr.

Kick ball change (moitié du tempo)

Sautiller – sautiller – kick ball change

Kick ball change (1-2) – sautiller (3-4) – sautiller (5-6)

Remarque: Les exercices peuvent se décliner selon différentes formes d'organisation:

- seul
- en ligne les uns à côté des autres (en se tenant par les épaules ou pas)
- par deux face à face
- par deux en position ouverte

La modification des positions ou des directions de déplacement permet de répéter le même exercice en offrant de nouveaux défis à chaque fois.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO