Chorégraphier – Deuxième étape: Variation – Force

La force est la capacité de la musculature à réagir à la pesanteur et à d'autres forces extérieures.

Voici quelques propositions pour agir sur ce paramètre:

- Varier la force (beaucoup/peu).
- Exécuter les mouvements en se référant à des adjectifs (souple/saccadé/ tremblant/ excité).
- Exécuter les mouvements en se référant à des images (se déplacer sur la lune ou comme un cowboy).
- Se référer à des verbes d'action (glisser/appuyer).
- Interpréter différentes émotions (triste/heureux).

Vidéo: Lynn varie sa composition initiale (voir «Créer à partir d'éléments imposés») en exécutant tout d'abord des mouvements de manière saccadée, puis elle interprète successivement deux idées opposées: la démotivation et un entrain exagéré.

Source: Séverine Hessloehl, cheffe de sport J+S Gymnastique et danse

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO