

Rock'n'roll – Danse en formations: Figures spécifiques

Les figures en formation peuvent être très diversifiées et s'inspirer d'autres styles de danse – jazz, streetdance ou autres. Elles sont dansées individuellement, mais c'est la performance du groupe qui compte.

Les élèves peuvent proposer des figures susceptibles de trouver place dans la chorégraphie.

Lever les genoux avec bras

1-2 Lever le genou droit – bras tendus vers l'extérieur et retour

3-4 Lever le genou gauche – bras tendus vers le haut et retour

5-6 Lever le genou droit – bras en diagonale vers le haut et retour

7-8 Lever le genou gauche – bras en diagonale vers le bas et retour

Rotation complète

1-2 Ouvrir les jambes en les fléchissant, genoux vers l'extérieur, bras tendus vers l'extérieur

3-4 Fermer les jambes, rotation complète, ramener les bras sur la poitrine

5-6 Ouvrir les jambes en les fléchissant, genoux vers l'extérieur, bras tendus vers l'extérieur

7-8 Fermer les jambes, ramener les bras sur la poitrine, coudes vers l'extérieur

Bras et jambes

1-2,
3-4 2x ouvrir les jambes – bras vers le haut en diagonale – et retour

5-6,
7-8 2x ouvrir les jambes – bras tendus vers l'avant – et retour

Bras avec sautellement

1-2 Tendre le bras droit vers l'extérieur

3-4 Tendre le bras gauche vers l'extérieur

5-6 Tendre les deux bras vers l'extérieur

7-8 Tendre les deux bras vers l'extérieur

Pas de base avec saut et figures avec les genoux

1-8 Pas de base et saut avec bras vers l'extérieur

1-4 Lever les genoux à gauche-droite-gauche-droite

5-6 Kick pied droit vers la droite

7-8 Kick pied gauche devant soi

Pas de base avec mouvements de bras

1-2 Bras sur les côtés et retour

3-4 Bras droit en diagonale vers le bas

5-6 Bras gauche en diagonale vers le bas

7 Ecarter les jambes, genoux vers l'extérieur, bras tendus vers l'avant

8 Fermer les jambes, bras devant la poitrine, coudes vers l'extérieur

Remarque: La vitesse des mouvements de bras (plus rapide, plus lent) peut être modifiée.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO