

Rock'n'roll – Chorégraphies: Danse en formations

Cette chorégraphie montre les possibilités qui existent pour élaborer un programme en jouant sur les positions, les déplacements et les figures.

Départ quatre colonnes; se lever les uns après les autres (1-2; 3-4; 5-6; 7-8)

Pas de base avec mouvements de bras:

1-2 Ecarter les bras et les ramener

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 Serrer les jambes, bras devant le buste, coudes vers l'extérieur

Se décaler en levant 4x les genoux, en deux colonnes

Rotation complète:

1-2 En flexion, ouvrir les jambes, genoux vers l'extérieur, bras tendus vers l'extérieur

3-4 Refermer les jambes, rotation complète, bras ramenés vers la poitrine

5-6 En flexion, ouvrir les jambes, genoux vers l'extérieur, bras tendus vers l'extérieur

7-8 Refermer les jambes, bras ramenés vers la poitrine, coudes vers l'extérieur

Bras avec sautiller

1-2 Bras droit tendu vers l'extérieur

3-4 Bras gauche tendu vers l'extérieur

5-6 les deux bras tendus vers l'extérieur

7-8 les deux bras tendus vers l'extérieur

Se décaler avec un pas de base et ouvrir et fermer 1x les jambes (en W)

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

Se déplacer en levant 4x les genoux rapidement et 2x normalement, en ligne (se tenir par les épaules)

Pas de base et saut avec bras vers l'extérieur

1-4 Lever les genoux vers la gauche-droite-gauche-droite

5-6 Kick avec la jambe droite légèrement de côté vers la droite

7-8 Kick avec la jambe gauche vers l'avant

Debout (ouvrir les jambes) – se pencher vers la droite – se pencher vers la gauche

Déplacement en deux colonnes en levant 4x les genoux

Déplacement en une colonne en levant 4x les genoux:

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 vers le haut en diagonale et retour

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

Saut en tournant les bras (l'un après l'autre) de l'avant vers l'arrière

Une jambe vers l'extérieur (la droite et la gauche en alternance) – ¼ de tour à l'opposé de la jambe tendue – fermer les jambes en position accroupie – se lever avec ¼ tour vers l'avant

Se déplacer en levant 4x les genoux pour conclure

Position finale

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO