

Rock'n'roll – Chorégraphies: Rock'n'roll

Dans cette chorégraphie, les élèves présentent principalement des figures de base et quelques autres mouvements un peu plus élaborés. Une combinaison simple de kicks s'ajoute à la présentation.

Pas de base – enrouler – dos à dos – dérouler – pas de base – kick vers l'avant

Kick (jambe droite vers la gauche) – ouvrir et fermer les jambes – kick (jambe gauche vers la droite) – ouvrir et fermer les jambes – kick (jambe droite vers la gauche) – kick (jambe droite vers la droite) – croiser (jambe droite devant) – rotation vers la gauche (se regarder et se serrer la main)

Enrouler (bras du danseur sur l'épaule de la danseuse) – dérouler (bras gauche au-dessus de la danseuse) – changement de côté – le danseur guide la danseuse devant lui avec une rotation – bras en haut – bras en bas – bras en diagonale – bras en diagonale (toujours en ouvrant et fermant les jambes; danseuse et danseur en miroir)

Pas de base avec la danseuse qui tourne à côté du danseur (les deux regardent vers l'avant) – tourner 2x les bras (en ouvrant et fermant les jambes) – pas de base, les deux avec $\frac{3}{4}$ de tour (se regarder)

Évitement fille – pas de base – le danseur passe devant la danseuse avec un pas de base (les deux regardent vers l'avant) – s'accroupir (1-2) – jambes serrées vers l'arrière (position d'appui facial, 3-4) – ouvrir les jambes (5) – fermer les jambes (6) – ramener les jambes vers l'avant sous le corps (7) – se lever (8)

Pas de base l'un en face de l'autre – $\frac{1}{4}$ changement de place vers l'avant – $\frac{1}{4}$ changement de place à l'opposé – évitement garçon (regarder vers l'avant) – kick (bras vers le haut) – kick jambe gauche (bras sur les côtés) – kick jambe droite avec $\frac{1}{4}$ tour vers la gauche (bras vers le haut) – $\frac{1}{2}$ tour ou $\frac{1}{4}$ tour pour la position finale (individuelle).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO