

Apprendre et combiner de nouvelles figures

Lorsque les figures de base du rock'n'roll sont assimilées, les élèves peuvent expérimenter d'autres plus élaborées.

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 45 minutes
- Années scolaires: 9H-11H

Objectifs d'apprentissage

- Apprendre de nouvelles figures plus difficiles
- Combiner des figures

		Thème/Tâche/Exercice/Forme de jeu	Matériel
Mise en train	10'	<p>Colin maillard</p> <p>A guide B qui a les yeux bandés et qui doit se déplacer dans la salle encombrée d'agrès et de matériel divers. A ne peut guider qu'avec la voix et la main (acoustique et tactile).</p> <p>→ Plus d'informations</p>	Musique
	10'	<p>Exercices pour le pas de base (par groupes de quatre, se tenir par les épaules)</p> <p>Les élèves effectuent différents exercices pour améliorer la technique du pas de base de rock'n'roll:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 x lever un genou – 4 x kick • Lever un genou – kick sans poser le pied – kick sans poser le pied – poser le pied • 4 x kick droit – 4 x kick gauche – 2 x dr. – 2 x g. – dr. – g. – dr. – g. • Kick ball change (moitié du tempo) • Sautiller – sautiller – kick ball change 	Musique: 160 bpm
Partie principale	10'	<p>Répéter lers figures de base apprises</p> <p>Répéter simultanément deux figures de base apprises, puis enchaîner avec deux autres figures. Changer de partenaire après deux minutes.</p>	Musique: 152-164 bpm
	15'	<p>Apprendre de nouvelles figures plus élaborées</p> <p>Ces deux figures présentent un degré de complexité plus élevé.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bonjour! • Yo-yo <p>Quand ces figures sont maîtrisées, les élèves les intègrent dans la danse.</p>	Musique: 152-164 bpm
	10'	<p>Apprendre une première suite de figures</p> <p>Définir une combinaison de figures. Tous les élèves débutent ensemble:</p> <p>Pas de base – évitement fille – pas de base avec changement de main – bonjour! – pas de base.</p> <p>Remarque: Quand la combinaison est maîtrisée, les danseurs changent de partenaire après chaque suite (de huit temps). Le danseur lève le bras et la danseuse court vers un nouveau partenaire.</p> <p>→ Vidéo</p>	Musique: 152-164 bpm
Retour au calme	5'	<p>Danser avec les yeux fermés</p> <p>Les danseurs réalisent les figures de base et ces deux nouvelles figures. La danseuse ferme les yeux et se laisse guider.</p>	Musique: 152-164 bpm