

Introduction au boogie-woogie

La première leçon de boogie-woogie met l'accent sur le pas de base, le guidage et le suivi. Elle introduit aussi les premières figures afin d'insuffler l'esprit d'équipe de la danse en groupe.

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 60 minutes
- Années scolaires: 9H-11H

Objectifs d'apprentissage

- Apprendre le pas de base du boogie-woogie
- Apprendre les premières figures

| | | Thème/Tâche/Exercice/Forme de jeu | Matériel |
|-------------------|-----|--|----------------------|
| Mise en train | 10' | Colin maillard 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). → Plus d'informations | Musique |
| | 5' | Exercices pour le pas de base (par groupes de quatre, se tenir par les épaules) Les élèves se déplacent de côté avec des pas latéraux. → Plus d'informations | Musique: 108-120bpm |
| Partie principale | 10' | Guider et suivre en danse de couple La danseuse se laisse guider à travers la salle. Position ouverte/position de base 1 (face à face; danseur main gauche, danseuse main droite) avec le pas de base. → Plus d'informations | Musique: 108-120 bpm |
| | 25' | Apprendre les premières figures Les élèves forment deux colonnes. Les premières figures guidées sont introduites et répétées avec des partenaires différents: <ul style="list-style-type: none"> • Évitement fille • Fermer et ouvrir • Évitement garçon • «Faux» évitement fille • Lasso | Musique: 108-120 bpm |
| Retour au calme | 10' | Danse libre Le danseur guide, la danseuse suit, éventuellement avec les yeux fermés. | Musique: 108-120 bpm |