

AU MENU CETTE SEMAINE : LA CHORÉGRAPHIE « SURF IN USA »



1- Descriptif

Effectuer une chorégraphie en musique. Bouger son corps au rythme de la mélodie. N'oubliez pas que dans le monde de la danse le « style » est très important. N'hésitez pas à être originaux dans vos vêtements et accessoires de mode pour mieux entrer dans le rôle d'un(e) surfeur (euse) californien (ne)

2- Protocole de la semaine

Lundi : apprendre les 2X8 premiers temps.

Mardi : apprendre les 2X8 prochains temps et reprendre les 2X8 premiers temps

Mercredi : apprendre les 2X8 prochains temps et reprendre les 4X8 premiers temps

Jeudi : apprendre les 3X8 prochains temps et reprendre les 6X8 premiers temps

Vendredi : enchaîner la chorégraphie avec les 9X8 temps

3-Challenge

Samedi et dimanche essayez de faire votre propre chorégraphie et partagez-la sur Instagram, ou moodle. Impatient de découvrir vos exploits en vidéo !!!

4- Mesures de sécurité

Prenez des petites vagues au début, pas tout de suite le gros tube.