

MARDI : MODERNE JAZZ SANDY & FLOW

COMPLEXE SPORTIF GEORGES
GOSNAT
CA VITRY DANSE

La semaine s'est poursuivie avec les cours de ce mardi 01 juin 2021 menés par Sandy. Pour ce cours, 6 élèves ont répondu à l'appel en se précipitant vers les portes de la salle de danse.

Comme toute discipline sportive, les jeunes filles ont commencé par s'échauffer. Elles ont ensuite enchaîné par un travail des déplacements et une occupation de l'espace dans toute la salle. Toujours dans la bonne humeur, Sandy a proposé aux filles de faire le jeu du miroir : danser à l'identique en face de sa partenaire. Le cours s'est clôturé avec des actions qui devaient être mimées et dansées (ex : jouer à la récréation).

Le deuxième cours a démarré avec 2 élèves d'une tranche plus âgée. Sandy leur a proposé un exercice, essentiel pour progresser en danse, l'écoute de la musique et notamment du rythme. Les filles devaient ainsi taper dans leurs mains en fonction de la musique. Après, elles se sont échauffées puis elles ont répété un début de chorégraphie.

Toutes les enseignantes de danse doivent créer des petites chorégraphies afin qu'elles soient filmées puis montées sous forme de courtes vidéos. Elles seront montrées aux parents lors de la kermesse du 02 juillet prochain.

Le dernier cours de la journée est encadré par Flow et a accueilli une élève. Elle lui a laissé le choix quant au contenu du cours, l'élève a ainsi choisi de répéter des mouvements de danse classique.



Jeu du miroir



Improvisation

